

វិស័យពាណិជ្ជកម្ម ក្រុម

Kroma

クロマーマガジン ライフ&ビズ

MAGAZINE Life & Biz

TAKE FREE

Vol.17

2026 MAR - APR

Phnom Penh



のんびりカンボジア鉄道
キハ183で楽しむ南北旅

この街に生きる人から、この街を訪れる
人たちに伝えたいこと。ビジネスも生活も。

日本語で安心の銀行アプリ進化形

All-New PPC Bank Mobile App

もう体験した? 自由自在のPPC Bankモバイル新アプリ!
 直感的なナビゲーションで、各種銀行取引もスピーディーに解決。
 いまだけ新アプリ限定の定期預金特別金利にもアクセスできます。
 PPC Bankモバイルなら日本語を含む5言語表示対応なので安心。
 カンボジア銀行アプリの新しい“決定版”です。

「新アプリ移行のヒント」公開中!!



QRコード読み取りで
 日本語ウェブサイトにも
 いますぐアクセス!!



PPC Bankデジタル貯金箱で楽しい貯蓄習慣をスタート!
 かわいいマスコットの貯金箱がすくすく育って、高金利。

5.30% 年利

米ドル建て・12か月もの

6.30% 年利

リエル建て・12か月もの



※金利は予告なく変更となる
 場合があります。



日本語でお気軽にお問い合わせください
 オルセー支店2階(モニボン通りSt.214交差点角)

061-444-608

月曜～金曜 8:00 - 16:00 土曜 8:00 - 12:00

定休日: 日曜・祝祭日

PPC Bank ジャパンデスク

小菅義之 ✉ y.kosuge@ppcb.com.kh

池田晴香 ✉ i.haruka@ppcb.com.kh

カードの紛失、盗難などの緊急連絡先

24/7 0963
 023 - 909 909

24時間365日受付(英語対応)

日本語ウェブサイト www.ppcbank.com.kh/japan-desk/

カンボジア国内のビジネスもPPC Bankジャパンデスクがサポート。
 国内決済や輸出入に必要な銀行サービスも日本語でご案内します。



Vol. 17

2026 MAR - APR

CONTENTS



【今日一枚】 トゥクトゥクストラップ

プノンペンとシエムリアップでよく見かけるのが携帯ストラップレベルで後ろに、子猿のぬいぐるみを大の字にしぼりつけているトゥクトゥク。この静かなプーム、一体だれが最初に始めたのか、本当に気になります。

表紙および上写真：西村清志郎

【無料定期配布先募集中】

企業、団体、飲食店様に無料定期配布を行っております。ご希望の際は、件名を「無料定期配送希望」として、配布先住所、御社名もしくは御団体名もしくは御店舗名、ご担当者様氏名、電話番号を明記の上、下記メールまでお申し込み下さい。

info@krorma.com

PDF版はこちら→



04	のんびりカンボジア鉄道、キハ183で楽しむ南北旅
06	カンボジア経済ナビ
	カンボジア建築紀行
07	カンボジアの会計、税務のお話
08	LIFE OF CAMBODIA
09	FOCUS-カンボジアサッカーよもやま話- おかつぱ日記
10	カンボジア・ペット事情 オタクが覗いたカンボジア
11	A Journey of Cambodian Art カンボジアノゴハン
12	孤独のグルメ in プノンペン
13	JICAカンボジアリレー
14	国際交流のわ
19	CJCCだより プノンペン日本人学校だより プノンペン補習授業校だより
20	医療コラム
28	クメール語ミニレッスン JCA-日本カンボジア協会
29	カンボジアノート
30	クロマー観光ニュース
31	カンボジア観光省 観光ニュース
32	

15	プノンペン観光情報
16	カンボジア全土マップ
17-18	プノンペン便利Map
21	カンボジア便利情報
22-27	電話帳 - Listing -

TUI BLUE

TUI BLUE

Angkor Grace

アンコールグレース 心身ともに整う 極上の体験を

すこやかに美しく。あなたらしく。



Personal Training



Wellness Treatments



Japanese Style Bath House



Yoga Class



Pilates Session



Sound Healing Session

45以上のサービスがあり、
すべてあなたの生活に喜び
と健康をもたらすことを意
図して設けられています。



Web Site

シェムリアップの5つ星リゾートホテル



Spacious Living Room



Fully Equipped Kitchen



Master Bedroom

アンコールグレースのスイートに足を踏み入れた瞬間から、アンコール
の遺産に触発された美しく広々とした光に満ちた客室を体験できます。



Facebook



Google Maps

ご予約: (+855) 63 900 288 日本人デスク: (+855) 11 501 666 | angkorgrace.com



ហ៊ីកូ អេស៊ី (ខេមបូឌា)

HEIKO ASIA (Cambodia) Co.,Ltd

ヘイコーアジア

紙袋・紙箱の製造販売

— プラスチックから紙へ 未来への選択 —

- ✓ 高品質なサービスで、信頼にお応えします
- ✓ 商品をより魅力的に見せてくれる紙袋を作成します
- ✓ オリジナルのデザインやサイズで作成できます
- ✓ カンボジアのワーカーさんが、手加工で製造しています
- ✓ 日本の大手企業様にも選ばれる安心の品質を大切にしています



当社は、品質とサービスにおいて豊富な実績を有しており、お客様のニーズに合わせて様々な種類の紙袋の注文を承ります。

小売・卸売対応／大量購入で特別価格

お問い合わせ

- 📍 ロイヤルグループ・プノンペン経済特区
- ☎ 023 900 137 For Khmer & English
- ☎ 096 720 0527 For Japanese



「仲介手数料無料」

「豊富な取扱物件数」

プノンペンのお部屋探しはボランテ-VOLONTE-

ボランテ不動産



詳細はこちらから

マップと条件で物件検索

LINEで簡単お問い合わせ



「クロマーを見た」で 新規ご契約後、1ヶ月無料延長!

カンボジアで12年の実績



7日間
無料体験

- ✓ 日本の民放・BS・CS最大66チャンネル
- ✓ 過去4週間の番組を視聴・DL録画可能
- ✓ 年間一括支払いで2ヶ月無料(\$36.5~/月)
- ✓ 途中で解約されても返金します

日本のテレビを見るなら

MyslingTV!

(日本人駐在)

☎ 088 4507 505

✉ myslingtvcam@gmail.com

詳しいご紹介サイトは!



カンボジア鉄道満喫旅。移動を旅として満喫。 のんびりカンボジア鉄道。キハ183で楽しむ南北旅

2024年4月、JR北海道からカンボジアの「ロイヤル鉄道」へと売却され、函館港を出発したキハ183系特急型気動車。国鉄時代から2023年3月の引退まで、札幌～函館間、札幌～稚内間を中心に運航されていた。今回はそんなキハに乗りした北線、南線週末旅をご紹介します。

南線鉄道旅 プノンペン - シハヌークビル

Phnom Penh ⇄ Sihanoukville



①



②

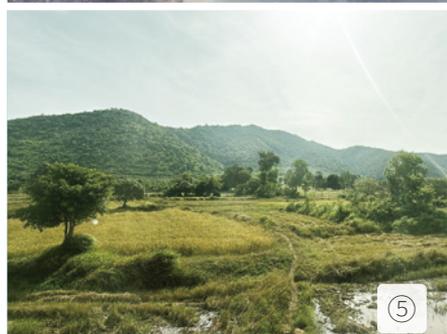


③



④

Phnom Penh	7:00	Sihanoukville	14:00
Wat Tang Krasiang	7:15	Veal Renh	15:00
Wat Tra Pang Chhouk	7:20	Kompot	16:00
Kantaok / Ou Deum	7:25	Kep	16:20
Phleung Chheh Roteh	7:30	Kompong Trach	16:40
Prateah Lang	7:40	Toukmeas	16:50
Komareachea	8:20	Tani	17:20
Takeo	8:40	Takeo	18:00
Tani	9:30	Komareachea	18:40
Toukmeas	10:00	Prateah Lang	19:20
Kompong Trach	10:10	Phleung Chheh Roteh	19:30
Kep	10:20	Kantaok / Ou Deum	19:35
Kompot	10:40	Wat Tra Pang Chhouk	19:40
Veal Renh	12:00	Wat Tang Krasiang	19:45
Sihanoukville	12:40	Phnom Penh	20:00



⑤



⑥



⑦



⑧

① プノンペン駅からは定刻に出発 ② 出発直後の線路沿いには、人々の生活が感じられる風景が並ぶ ③ 手動式の遮断機。田舎のほうに行くと遮断機さえない小道もある ④ 乗車して1時間もすれば、牛と稲作の様子など、カンボジアの田園風景が飛び込んでくる ⑤ コンポントラッチエリアに近づくことカンボジアでは少ない山の風景も登場 ⑥ 途中にあるタケオ駅、ケップ駅、カンポット駅が主要駅となり、外国人旅行者が上車、下車するが、やはり人気が高いのはカンポット駅である ⑦ シハヌークビルに近づくとも見える ⑧ シハヌークビルに到着。駅前には客引きのトゥクトゥクが並ぶ。

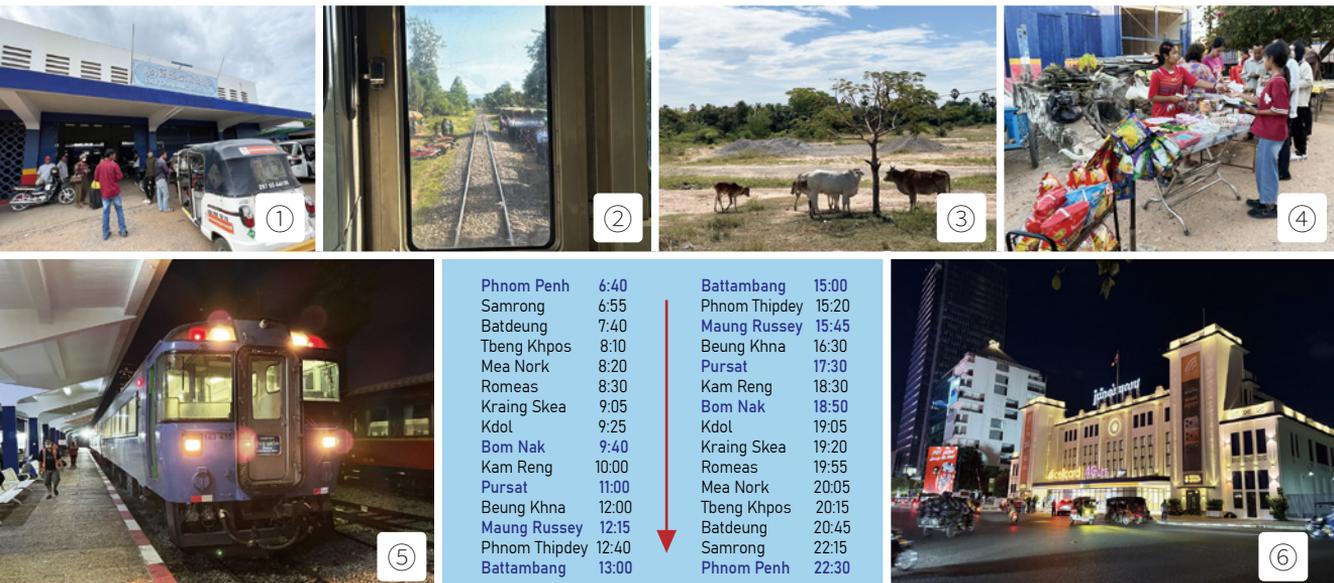
北海道から運ばれた、キハ183系に乗る旅



①車内には日本語で表記された表記などが多数残されている ②VIPシートはコンセント、読書灯等も完備されている ③シンプルだが思ったよりも快適な一般座席 ④車内にはもちろんトイレも完備。またコーヒーやソフトドリンク、カップ麺を売っている売店もあるが、お客さんの数が少ないと営業しないので注意 ⑤先頭車両に座ると運転席もよく見える。手ブレーキ確認よし! ⑥北線と南線はプノンペンを基点に分かれている。外国人旅行者に人気が高いのはバットアンバン、ケップ、カンボット、シハヌークビルとなる ⑦キハ183は、金～日曜日限定で運行されている。

北線鉄道旅 バットアンバン - プノンペン

Battambang ⇄ Phnom Penh



Phnom Penh	6:40	Battambang	15:00
Samrong	6:55	Phnom Thipdey	15:20
Batdeung	7:40	Maung Russey	15:45
Tbeng Khpos	8:10	Beung Khna	16:30
Mea Nork	8:20	Pursat	17:30
Romeas	8:30	Kam Reng	18:30
Kraing Skea	9:05	Bom Nak	18:50
Kdol	9:25	Kdol	19:05
Bom Nak	9:40	Kraing Skea	19:20
Kam Reng	10:00	Romeas	19:55
Pursat	11:00	Mea Nork	20:05
Beung Khna	12:00	Tbeng Khpos	20:15
Maung Russey	12:15	Batdeung	20:45
Phnom Thipdey	12:40	Samrong	22:15
Battambang	13:00	Phnom Penh	22:30

①今回はバットアンバン駅からの午後便で出発。片道7時間30分～8時間程度ののんびり旅を開始 ②急にスピードが落ちたと思ったら、外国人旅行者にも人気のバンブートレインが線路を譲ってくれていた ③定番のカンボジアの田舎の風景 ④ポーサット駅では屋台が並んでおり、駅弁?を買う人も多い ⑤今回は定刻より少し前にプノンペン駅に到着 ⑥正面から見たプノンペン駅。近くにあまり宿はないので、事前に予約しておこう

クロマーツアーズでは、ここで紹介した鉄道チケットの手配も行っています。
個人のお客様でも、家族旅行、チームビルディング、社員旅行にもお勧めです。
ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。 TEL/テレグラム：099-890-960



銀行 展望

パソコンが支える決済インフラの進化

カンボジア国立銀行(NBC)が2026年1月23日に公開した年次レポートによると、2025年のパソコン(Bakong)決済システムによる取引数は約13億2,500万件を記録したそうです。内訳はリエル取引が約7億7,100万件、米ドル取引が約5億5,400万件となっており、決済のデジタル化が自国通貨の利用促進にも力強く貢献している状況が見て取れます。さらにパソコンに紐づく電子ウォレット総数は国の総人口を上回る約1,890万口座に達しました。2020年10月のパソコン正式運用開始を皮切りとしたデジタル決済の普及がカンボジアの金融包摂をわずか数年で飛躍的に進展させています。

「パソコンは使ったことがないけれど……」と不思議に思う方もいらっしゃるかもしれませんが、NBCが日本発のフィンテック企業・ソラミツ株式会社を技術パートナーに迎えて開発したパソコン決済システムは、いまやカンボジア全土で日常的に使用されているKHQR決済に不可欠な最重要インフラです。レストランやスーパーマーケット、市場

の露店やトゥクトゥクに至るまで、私たちの日常生活をキャッシュレスに変えたKHQR決済は、国内の銀行や決済事業者らを網羅したパソコン決済システムのネットワーク上で処理されています。

同レポートではさらに、2025年の銀行部門における顧客預金残高が前年比14.7%増(約657億ドル)という力強い伸びを見せたことも示されました。決済を含む銀行サービスのデジタル化がもたらした利便性向上にも後押しされ、カンボジアの銀行システムに対する底堅い信頼が如実に表れた結果と考えられます。

【ひとくちメモ: 決済革命の舞台裏】

コロナ禍の2020年、NBCによる米ドル小額紙幣(1ドル・2ドル・5ドル)無料回収終了の発表を受け、これらの紙幣が市中から一斉に姿を消しました。各金融機関でも在庫が払底し釣銭などの不便が生じたことが、結果としてリエル建て決済への回帰や利便性の高いKHQR決済の普及を加速させる転換点となりました。

PPCBank プノンペン商業銀行

日本人スタッフ常駐。カンボジア生活に欠かせない各種銀行業務をすべて日本語でご案内しています。日本語ウェブサイトには銀行サービスに関する最新情報が満載。

- ☎ 月曜～金曜 8:00-16:00、土曜 8:00-12:00、日曜・祝祭日 定休日
- ☎ 061-444-608 ※ジャパンデスク直通
- 🌐 <https://www.ppcbank.com.kh/japan-desk/>
- 📧 PPCBank ※クメール語&英語
- 📧 y.kosuge@ppcb.com.kh

ジャパンデスク担当
小菅 義之



カンボジア経済ナビ

1月23日、カンボジアの中央銀行であるカンボジア国立銀行(NBC)は、年次会議を開催しました。会議では、2025年の実績と2026年の活動計画が議論されました。

2026年の経済予測については、GDP成長率は5.0%、消費者物価上昇率は2.3%としています。その上で、関税等による世界経済の不確実性、タイとの国境紛争等の地政学的要因、国内の建設・不動産不況がリスクとなっているとしています。

銀行セクターについては、2025年末の貸付残高は対前年末比4.1%増の630億ドル、預金残高は14.7%増の657億ドルでした。不良債権比率は、銀行が8.9%、マイクロファイナンスが8.6%となっています。チア・スレイ総裁は、「強力な資本と高い流動性が見られ、銀行システムは依然として強靱であり、国民の信頼を維持し続けている」と述べています。

中央銀行年次会議

2026年の成長率は5% 外貨準備は潤沢

海外からの直接投資の流入額は、2025年は対前年比18.2%増の52億ドルに達しました。製造業向け(50%増)に支えられた一方、不動産向けは23.2%減と大幅減少でした。国別では、中国が73%を占め、圧倒的でした。

トランプ関税の逆風の中で健闘した輸出や直接投資に支えられて、2025年末の外貨準備は対前年末比22.3%増の275億ドルに増加しました。これは、輸入の8か月分に相当し、途上国としては非常に安定的な水準にあります(基準は3か月以上)。

トランプ関税、タイとの国境紛争、不動産不況、特殊詐欺等の課題に直面しているカンボジア経済ですが、中央銀行の銀行監督やデジタル化の推進によって、金融セクターは健全性を維持しているものと見られます。引き続き地道な努力が継続されていくことが期待されます。

カンボジア総合研究所(BRIC)

Business Research Institute for Cambodia

カンボジアの発展と日本企業のWin-Win関係の構築を目指して、経済関係調査、情報発信等を行っています。



鈴木 博 CEO/チーフエコノミスト

🌐 <https://cambodiasoken.hatenablog.com/>
『カンボジア経済』BLOG
<https://economistphnpenh.hatenadiary.com/>

カンボジア 建築紀行

知っているようで知らないヴァン・モリヴァン

都市の暮らしを支える建築 — セントラルマーケットの保存と更新



カンボジアのモダンイズム建築を日本人建築士の視点から紹介する本企画。最終回となる第6回は、プノンペン中心部に建つセントラルマーケット（中央市場）を取り上げます。1937年、フランス植民地時代に建設されたこの市場は、建築家ジャン・デボワラにより設計され、中央に大きなドームを据え、四方へ放射状に通路が伸びるダイナミックな構成が特徴です。完成当時はアジア最大規模の屋内市場の一つとされ、現在も約3,000以上の店舗が集まる活気ある都市のランドマークとして市民に親しまれています。

2009年からの大規模改修・増築計画では、市の設計コンペによりヴァン・モリヴァンが選ばれ、歴史的建築を尊重しながら再生する計画が進められました。モリヴァンは、

建築を単体で完結させるのではなく、都市の構造と人々の生活の流れ（回遊性・通行性）を結びつけることを重視し、外部に開かれた歩行者回路や商業動線を整備することで、市場と周辺都市空間が一体となる都市構成を意識しました。

改修では、外観やドーム構造などの歴史的価値を守りつつ、衛生設備や通路の整理、安全性の向上など、利用者が快適に過ごせる環境づくりも進められました。今も市民に愛され、日常的に使われ続けるこの市場は、ヴァン・モリヴァンが最後に携わった作品のひとつとして、保存と更新のあり方を静かに問いかけています。

一級建築士 尾形雄樹



株式会社翔設計 プノンペン支店

社会ニーズの高度化・多様化に対応する建築総合コンサルティング企業です。建築・構造・設備の専門技術を活かし、新築・リノベ・FM・PMCなど多様な段階・手段で建物の課題を包括的に解決。プノンペンを海外拠点とし、グローバルに事業を展開。



096-431-0207



8:30-17:30



<https://www.sho-sekkei.co.jp/>



Sho-Sekkei PHNOM PENH Branch



phnom@sho-sekkei.co.jp

おかげさまで12周年
年間海上コンテナ1800本
(3600TEU/年)の実績と信頼の
国際物流サービスを皆様へ



info@cheamlogistics.com (Cambodia)
info@cheam.co.jp (Japan)

www.cheam.co.jp

ザ・ビュー自慢の
天空の露天風呂
癒しのひととき







長期滞在	スタジオ (26-27㎡)	1ベッドルーム (41-47㎡)	2ベッドルーム (59-61㎡)
	\$600-\$800	\$800-\$1,000	\$1,300-\$1,500

お問い合わせ 092-602-501 (テレグラムOK / 日本語OK / ホテル滞在OK)

旅行会社で旅を学ぼう!



手配、企画、営業、出版など

正社員・インターン生募集中

2ヵ月～可。3ヵ月以上は生活支援金有
シェムリアップ/プノンペン勤務

017-777110 / info@seishiron.comまで

カンボジアの会計、税務のお話

カンボジアにおける出産休暇手当に関する制度整理について

Faith International Tax Service Co., Ltd.代表社員の青木です。

2025年10月、カンボジア経済財政省(MEF)より、出産休暇手当の税務上の取扱いに関する制度整理のアナウンスがありました。実務に携わる立場として、その内容を簡単に整理します。

カンボジア労働法では、1年以上勤務している従業員は3か月間の産休を取得でき、産休中は少なくとも通常給与の50%が支給されます。

制度自体は以前から存在していましたが、実務上は税務処理の取扱いが必ずしも明確ではありませんでした。産休分の給与を前払いした場合、それを支払月に一括で課税するのか、産休期間に応じて月次で計算するのかについて解釈にばらつきがあり、結果として一時的に税率が上がるケースも見られました。

今回の経済財政省による整理により、産休期間に応じて月次ベースで申告・課税する取扱いが明確になりました。これにより、実務上の不明確さが軽減され、制度の趣旨に沿った運用がしやすくなったといえます。

カンボジアでは、産後早期に復帰し、職場を支える女性スタッフも多く存在します。こうした人材を制度面から支える流れが進んでいることは、社会にとっても意義のあることだと感じています。

国際的な報道では、カンボジアのネガティブな側面が取り上げられることも多いように感じますが、現場で実務に携わる立場から見ると、制度整備は着実に前進しており、社会的なインフラもよい方向に向かっていると思います。こうした変化も発信していきたいと思っています。



フェイスインターナショナルタックスサービス

親身、安心価格、スピーディ、確実にをモットーに、カンボジアで10年以上の実績がございます。カンボジアでの会計、税務のことでお困りのことがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

☎ 010-267-377

🕒 8:30-17:00

🌐 <https://faithtaxservice.com>

✉ aoki@uesaka.ne.jp

カンボジアの会計、税務のことでお困りごとはありませんか？

私たちにお任せください！

親身 **安心価格** **スピーディ** **確実に** をモットーにしています！



弊社は、

日本の福井県にある上坂会計グループの一員です。

(<https://www.uesaka.ne.jp/>)



**Faith International
Tax Service Co.,Ltd.**

Tel. 010-267-377

E-mail/aoki@uesaka.ne.jp

URL/faithtaxservice.com

カンボジアで10年以上の実績！

Tax Agent
多数在籍

LIFE OF CAMBODIA

C S X株式会社上場企業の紹介⑦ ~DBD Engineering Plc.~

現在、カンボジア証券取引所(CSX)にはメインボード、グロースボード併せて12社が株式を上場しています。カンボジアの上場企業の情報を日本語で入手するのは難しいと思いますので、この連載で、上場企業の情報をわかりやすくまとめていこうと思います!

第7弾は、DBD Engineering Plc.についてまとめていきます。

【DBD Engineering Plc.】

1995年に設立されたDBDはカンボジアの建設会社では古く経験豊富な企業です。

建物の建設だけでなく、機械、電気、HVAC、および配管システム(MEP)を提供しています。2013年から2019年までに49のプロジェクトを完了させプロジェクトの大部分は、ショッピングモール、コンドミニウム、工場となっています。約700名の従業員を抱えDBDは建設業のリーディングカンパニーとしてカンボジアで確固たる地位を築き始めています。

DBDはカンボジアの配管システム(MEP)請負業者の中でもトップ4に入り、急成長しているカンボジアの建設セクターで大きな可能性を秘めた企業です。また、MEP請負はDBDのプロジェクトの大部分を占めていて、2019年のプロジェクトの約80%がMEP請負で、約20%は土木およびその他のサービスでした。過去に請け負った大型プロジェクトを見ると、DBDがカンボジアの建設業者の中でも上位に君臨することがよくわかります。

- ・ハイネケンファクトリー(2016-2018) ・ボダイジュコンドミニウム(2017) ・チップモンモール(2019-2020)
- ・ノースパークコンド(2018-2019)

ボダイジュに関しましては日系企業が施工主のコンドミニウムで有名ですね!! 建設業界はカンボジアの経済成長の原動力になっていることは間違いありません。そんな業界のリーディングカンパニーが上場しているので、今後同業種での上場に期待です!!



カンボジ屋さん

「カンボジ屋さん」では経済、金融、不動産などの情報をWEBで定期配信しています。
「LIFE OF CAMBODIA」では生活お役立ち情報やイベントなどの告知をテレグラムchで配信しています。

寄稿：柳知秀

☎ 081-880-023

📧 <https://tameninaru-info.com/>

✉ cambodiyasan@gmail.com

✉ @tomtom0822



今年の6月から開催されるサッカーワールドカップ。23回目となる今大会はカナダ・メキシコ・アメリカの3ヶ国16都市で開催される北中米大会に、参加数も48チームという史上最大規模となり確実に目が離せないイベントとなること間違いなしなのですが、実は東南アジアにも“東南アジア版ワールドカップ”とよばれる大会があるをご存知でしょうか。

ASEAN Championshipと呼ばれるもので、今年からスポンサーの関係で大会名は「ASEAN Hyundai Cup」となりました(昨年はASEAN Mitsubishi Electric Cupという名称)。実はこの大会が今年の7月末から開催されます。予定では、なんとワールドカップ決勝の5日後から。世界最高峰の戦いを通じて溢れ出したサッカー熱をそのままに、この東南アジア版のワールドカップ、ASEAN Hyundai Cupも盛り上がるといいですね。

カンボジア代表はこのグループ予選で、ベトナム(前回チャンピオン)、シンガポール(前回3位)、インドネシア、そしてプレイオフ勝者(ブルネイvs東ティモール)と同組に。代表チームがこのような国際舞台で活躍するためにも、国内リーグの盛り上がりは必須!

ということで、次のコーナーでは引き続き現地カンボジアサッカーリーグで活躍する日本人サッカー関係者の皆さんを紹介させていただきます!

今回登場頂くのはISI Dangkor Senchey FC所属の秋葉翔悟選手です。

プロサッカー選手への道に挑戦することを心に

決めたのは大学時代の20歳の時。その後、ドイツ、モンゴル、ラオスでの海外キャリアをへて昨年にカンボジアへ移籍。移籍当初はシアヌークビルを拠点とするチームに所属するもなかなか順調にはいかず、怪我、そして昨年末にはシーズン途中で契約解除という展開に。

幸いにも新チームへすぐに移籍合流することができ、現在は今のチームでアタッカーとして持ち味であるチャンスメイクを通じ、チームの勝利に貢献すべく日々戦います。

10年前の自分にかかるアドバイスは「継続は力なり」。そんな秋葉選手の今シーズンを是非チェックしてみてください。

- 秋葉翔悟選手とのフルインタビュー動画は
Youtubeチャンネル
“東南アジアサッカーの風”で投稿予定

カンボジアサッカーよもやま話 Focus ワールドカップ、東南アジア版も!



ソリヤ フットボール

Soriya Footballは2012年設立。カンボジアで子供向けサッカースクールの運営、サッカー大会の企画、CSRサッカー活動、フットサルコミュニティの運営、マルチスポーツクラス事業、スポーツマーケティング、スポーツ用品(Mizunoスパイク)の販売などを展開。

✉ taisaito.ffe@gmail.com

📌 Soriya.Football

✉ @soriya_football

齊藤 泰一郎



思い出のハッスル賞

おかっぱ日記

ここ数ヶ月、ピククルボールなるスポーツに興じている。仲間もでき、定期的に体を動かすことのありがたみを心身で受け止めている。そしてある晩、コートのエッジに向けて飛んできたボールを受け止めてダイブし、年甲斐もなく擦り傷を負った。

赤く擦り切れたひじを見て、「嗚呼、やってしまったね、ハッスルBBA」と自分にツッコミを入れながら、「ハッスル」についての思い出がよみがえってきた。

あれは小学校6年生だった。地元集落の仮装盆踊り大会(昭和の村人はやたらと仮装をしたがる)に参加したときのこと。仮装をして参加すると何らかの賞がもらえる村の恒例行事だが、仮装ネタが思いつかなかったので、祖母から洋服とサングラスとくるくるパーマのカツラを借りて踊った。踊りが終わると周りが次々と表彰されるのに、わたしの名前は一向に呼ばれない。そして、表彰式が終わった。「あれれ、夕夏ちゃんだけ? わがねがったわ〜」近所のおばちゃんの声がした。わたしは、どうやら本当の老婆と思われていたらしい。

というのは嘘か真かは謎だが、急遽用意された賞をいただいた。“ハッスル賞”と筆ペンで書かれたのし紙が貼ってあった。幼馴染の裕介はゲゲゲの鬼太郎だった。それくらいにしておけばよかったが、ハッスル賞はカルピス一箱だったので、うれしかった。



おかっぱ書房 Okappa Shobou

ブンペンの片隅でいとなむ代書屋です。原稿の執筆から、Webのコピー、お手紙、など「書く」に関するお仕事をしています。「書く」交々(こもごも)のご相談もたまわります。

寄稿：増子夕夏

☐ <https://note.com/okappashobou>
✉ yuukamasuko99@gmail.com



JAH院長がお教えます！

カンボジア🐾ペット事情

その一口が危ない。カンボジアで多い犬の「誤飲」

今回のテーマは「誤飲」。

日本ではペットフードが常識ですが、カンボジアでは「人の残り物」も立派なご馳走。屋台のバイサイチュルーク(豚肉ご飯)の残りなんて、犬たちには極上のグルメですよ。

しかし、ここには大きな罠があります。

現地の犬が骨付き肉をバリバリ食べて平気なのは、彼らが代々鍛え抜かれた「鋼の胃袋」の持ち主だから(たぶん)。日本の繊細なワンちゃんが真似して鶏の骨を飲み込むと、鋭利な「竹槍」となって内臓を突き刺しかねません。

散歩道も油断禁物、そこは巨大な「ビュッフエ会場」です。ポイ捨てされた肉汁付きのビニール袋や焼き鳥の串、そして今の時期ならマンゴーの種。これらは消化されず、腸に詰まると手術コース直行便です。「あ、ダメ!」と叫んだ

瞬間、掃除機のような吸引力で証拠隠滅(飲み込み)されたら……飼い主さんは冷や汗ものでしょう。

「お腹にマンゴーの種」なんて、カンボジアの思い出には重すぎます(物理的にも)。

もし「あれ?食べた?」という疑惑があれば、すぐにご相談を。できれば手術ではなく、笑顔の健康診断でお会いしたいものです!

喜久田 治郎

JAH通信 特別編：カンボジア『誤飲』グルメ危険リスト!

<p>骨と串の罠</p> <p>鋭利な鶏骨 焼き鳥の串 胃袋の竹槍! 刺さるぞ!</p>	<p>果物の罠</p> <p>マンゴーの種 トウモロコシの芯 お土産には重すぎる…</p>	<p>道端ビュッフエの罠</p> <p>肉汁ビニール袋 腸の包み紙 味付き「ガム」じゃありません</p>
---	--	---

🚨 困ったときはJAHへ! 早めの相談がカギ



ジャパン アニマル ホスピタル

カンボジアの獣医療発展や狂犬病などの伝染病撲滅活動に貢献する為、カンボジア獣医師の育成に取り組み犬猫を中心とした治療や動物愛護啓蒙活動を行っている。

✉ japananimalh@gmail.com
☎ 010-303-088
🕒 9:00-17:00
📌 [japananimal](https://www.facebook.com/japananimal)

オタクが司見たカンボジア

安住だいぢ@d_azumi_food
 コロナ前シムリアップに滞在
 漫画家兼イラストレーター
 暑さも含めて恋しい…日本では中々味わえません

13.3月の無限ループ



※3月のライオン7巻リスペクト

A Journey of Cambodian Art

「日本のアニメーションの背景を描く」という挑戦
 ～カンボジアで“世界基準”を育てるということ～

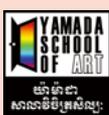
私はカンボジアで、日本のアニメーション背景画の仕事を支える人材育成に取り組んでいます。背景画は単なる風景ではなく、物語の空気や時間、感情の温度まで描く高度な仕事です。そのためには基礎画力、構図力、色彩設計、制作意図を読み取る理解力、そして締切を守る責任感など、総合的な力が求められます。中でも最も大きな壁は「理解力」と「精度」です。

「だいたい合っている」と「完全に合っている」はまったく別物です。日本の現場では“ほぼ正しい”は“正しくない”に等しく、通用しません。この感覚を身につけるには時間がかかります。

カンボジアの若者は生き抜く強さを持っていますが、基礎を徹底的に追求する訓練は最も苦しく、根気が必要です。アートも同じです。構図、遠近法、色彩設計、空間把握などの基礎訓練は地味で、時間がかかり、成果がすぐに見えません。多くの人はここで諦めます。しかし世界水準の仕事は、その地道な基礎の上にしか築けません。

最近では「もう一度やらせてください」と自ら精度を求める学生も増えてきました。技術だけでなく、基準そのものを引き上げる教育こそが、未来を変える力になると信じています。それがカンボジアの未来を変えると信じています。

代表 山田 隆量



ヤマダ スクール オブ アート プノンペン/シムリアップ

「カンボジア人アーティストの展覧会」「子供絵画展覧会」を企画(年1回)
 地方の学校で美術の授業を無償提供(年数回)。海外(特に日本の公募展)へ出品。
 最近では日本カンボジア70周年記念事業として「世界に飛躍するカンボジア芸術」を
 Rosewood Phnom Penh 35 階ギャラリーで4ヶ月開催。

🕒 8:00 ~ 17:00 ☎ 081-399-926
 ✉ angkortakakazu@gmail.com
 📌 yamadaschoolofart

フノンペンで
安心/安全な
フリマ始めませんか
フリマール(Frimarl)

クレジット決済/日本語/日本円
のフリマサイト初上陸!

- ✓スマホで完結♪帰国や引越しに
- ✓トラブル時には運営がサポート
- ✓出品は無料!

成約時のみ手数料10%
(2026年8月31日まで手数料無料)

フリマールのサイトは
こちらから▼



最新情報はInstagram
で発信しています
frimarl_cambodia
をフォローしてね



カンボジア祝日情報とプチ情報

カンボジアのお正月

カンボジアでは3回ほど正月がありますが、4月はクメール正月で一番賑わいます。特にアンコールワット周辺はお祭り騒ぎ! 遠方からカンボジア人もやってくるため、アンコールワットまでの渋滞がすごい! 巨大ちまきなど様々なイベントが盛りだくさん! カンボジアの文化に触れる絶好のチャンスです。



3月	8日	国際女性の日
4月	14日~16日	カンボジアのお正月
5月	1日	メーデー
	14日	シハモ二国王誕生日
	15日	王室耕作祭
	22日	仏陀生誕記念日

カンボジアのごはん

こんにちは、カンボジアノゴハンです。発酵天国のカンボジア。今日はとっても簡単にできる高菜の漬物をご紹介します!

カンボジアにもある日本風の食材。それが高菜の漬物。日本では、仕上がりの色を綺麗にするためにウコンを加え、半年ほどかけて乳酸発酵させる高菜の漬物ですがここカンボジアでは材料は2つ! 気温にもよりますが2週間ほどで出来上がります。また、衛生的に作れば長期常温保存も可能ですよ。

市場で高菜を見つけたらぜひ作ってみてください。



材料

- ・高菜 1kg
- ・塩(粒状のものがいい) 30g
注: 干す前の高菜の3%の塩
- ・水 1500ml
- ・瓶 2Lの水が入るサイズ
- ・鍋 塩水をつくるもの
- ・豆皿 1枚 押さえ

■ 前準備 ■

1. 高菜をたっぷりの水でよく洗う。特に根っこ部分は、砂や土が付いているので丁寧に洗う。
2. 高菜を干す。大きい場合は、根っこに十時の切り込みを入れて干す。もしくは半分に切る。

【ポイント】

あまり干しすぎない。カラカラになるまで干すと硬くなる。目安はしっとり。

■ 作り方 ■

1. 瓶を綺麗に洗い、しっかりと乾かしておく
2. 鍋に水・塩を入れて沸騰させ、塩がしっかりと溶けたら火を止め冷めるまで放置。
3. 瓶の中に高菜を丸めるようにいれ、塩水がさめたらそそぎ入れる。※口いっぱいまで入れない。高菜から水が上がってくるため。
4. 高菜が浮かんでくるので、豆皿で抑える。
5. そのまま常温放置。温度により発酵速度が異なる。出来上がりの目安は葉っぱの色は黄色になり好みの酸味になったら。



カンボジア料理教室 カンボジアノゴハン

前原とよみ

- ・カンボジアが大好きな人
- ・看護師
- ・カンボジア料理家

カンボジア料理教室を主催。
「食」を通じてカンボジアを知る
ワークも行っています!

cambodianogohan
 cambodianogohan



腹が…、減った。

孤独のグルメ in プノンペン



店主：田村 蓮汰 Tamura Renta
 出身：熊本県
 年齢：25歳
 カンボジア歴：4ヶ月
 ひよんなことからカンボジア生活
 スタート! 休日バスケしてます。興
 味ある方はぜひ一緒に!

型無ガーデン
 Katanashi Garden
 ☎ 11:45-14:30 ランチ
 17:00-23:00 ディナー
 休：大型連休
 ☎ 096-953-4608
 📍 katanashigarden
 📱 Katanashi garden
 型無、No styleに続く型無
 の3店舗目! おいしいだしを
 使ったランチやってます!



Negitoro corn \$4.6(税抜)



型無(BKK)にはない、型無ガ
 ーデンオリジナルメニュー! まるでア
 イスのような見た目で見映えし
 ます! 手作りのわさびドレッシング
 をかけてコーンと一緒に混ぜて
 食べてください! お酒にぴったり
 の一品です!

店主：岡田 礼美 Okada Remi
 出身：埼玉県
 カンボジア歴：1年半
 上海12年の経験を胸に、毎日
 奮闘中。心をこめたお料理、デ
 ザートをご用意してお待ちして
 おります!



いちごパフェ \$6.8→\$5 (税込) ※期間限定

オカダカフェ&レストラン
 OKADA Café & Restaurant
 ☎ 11:00-23:00 (L.O.22:00) 火休
 ☎ 061-313-215
 📍 OKADACAFERESTAURANT
 📱 OkadaKissa
 2026年1月30日にグランド
 オープン。腕利き日本人シェ
 フ監修の数々の逸品をお試
 しあれ!

ピザ、パスタ、アラカルトを楽しめ
 るカジュアルなイタリア料理店。
 甘党の方必食のパフェも4種ご
 用意しております。お勧めは見
 た目も可愛いイチゴパフェ。
 ファミレスみたいに気軽に使っ
 ていただくと嬉しいです!



3月オープン!
南国鯛入り
抹茶風お茶漬け
 熊本産の海苔と抹茶風緑茶使用
 カンボジアの朝に、新しい一杯。
 価格 **4,000** リエル〜
 St.398 ブルーハーツ軒下
 ☎ 088-600-7648 一般社団法人
 国際ふりかけ協議会
 カンボジア支部

奇跡の
お菓子
 ●カンボジアの伝統銘菓ノム・トム・ムーン
 ●毎朝搾りたてのココナッツミルク使用
 ●一本一本炭火を使って焼き上げる伝統製法
 CAMBODIA・TEA TIME
 カンボジアティータイム
 空港 (プノンペン、シェムリアップ)
 ニョニョム、アメージングカンボジア (イオン1)
 シェムリアップ本店、オールドマーケット





Vol.17

NGOの皆さまとともに — NGOデスクのご紹介 —

皆さま、こんにちは!今回はNGO-JICA ジャパンデスク(以下NGOデスク)のご紹介です。NGOデスクのメンバーは、カンボジア移住20年目 現地の歩く百科事典の眞野、カンボジア移住6年目 そろそろ現地人に間違われ始めた上原、そして日本語ペラペラのカンボジア人チャントラ(トラ)。カンボジアの酸いも甘いも知り尽くした3名で日々活動しています。



NGO-JICA ジャパンデスクのメンバー

私たちの業務は、その名のとおり、日本のNGOをはじめとしたさまざまな団体の皆さまとの協力がメインです。カンボジアは、国境難民キャンプが存在した1980年代以降、多くの日本のNGOが活動してきた国であり、国際協力の重要な現場の一つです。内戦により社会基盤が大きく損なわれ、また多くの知識人が失われるという困難な状況の中で、内戦後はカンボジア自身の努力に加え、日本を含む多くの国のNGOや国際機関が復興を支えてきました。その積み重ねの中で、現在のカンボジア社会が形づくられてきたと考えています。

NGOデスクの主な業務である「草の根技術協力事業」は、NGOの皆さまはもちろん、大学や地方自治体の皆さまとも協力しながら、教育、保健、水道など、多岐にわたる分野で日本の知見や技術を伝える事業を行っています。実はつい先日、何年も前に終了した地方の高校の灌がい農業案件を見に行く機会がありました。現在もカンボジアの人々の手によって事業が受け継がれている様子を確認し、とても嬉しくなりました。草の根技術協力事業を通して、カンボジア人の真摯な姿勢に触れると同時に、日本の技術のすばらしさや日本人の細やかな気づかい、南北に長い島国だからこそその地域性など、改めて日本の良さや面白さに気づかされることもたくさんあります。

NGOデスクでは毎年多くのスタディツアーの受け入れも行っています。昨年は380人の日本の学生がJICAカンボジア事務所でカンボジアや国際協力について学びました。学生の皆さまのカンボジアに対する率直な疑問やアイデアは、私たちにとっても学びが多く、大変貴重な機会となっています。実際に、トラも、スタディツアーで日本の学生とお話しする中で、「カンボジアがさらに発展するために、自分がどのようにこの国に貢献できるかを考える機会になっている」と語っています。



Japan-East Asia Network of Exchange for Students and Youths (JENESYS) スタディツアーの皆様と

今後も、穏やかな人柄の中に強さを持つカンボジア人の皆さんと手を取り合い、お互いに学びあいながら、両国のより良い未来のために力を尽くしていきたいと思っております。

JICAカンボジア事務所 NGOデスク
上原 風香



Japan International Cooperation Agency (JICA), Cambodia Office
独立行政法人国際協力機構(ジャイカ) カンボジア事務所

□ <https://www.jica.go.jp/cambodia/>
f JICACambodia

ジャイカは、日本の政府開発援助(ODA)を一元的に行う実施機関として、開発途上国への国際協力を行っています。



王宮・シルバーパゴダ

国王の居住の場で、戴冠式等の公式行事も行われる。建造物の外観、皇室の庭園内の散策を十分に楽しめる。シルバーパゴダも併せて見学できる。

時 8:00-17:00
料 10\$ (6歳以下無料)



プノンペン国立博物館

カンボジア各地から出土したクメール遺跡の石像や美術品が収集・展示されている。館内はプレアンコール期から展示品が年代順に展示されている。

時 8:00-17:00
料 10\$ (10~18歳5\$)



ワット・プノン

小高い丘の上にある由緒ある格式の高い寺で「プノンベン」の名前の由来になったベン夫人が1372年に建立した。卒塔婆にはポニャヤット王の聖骨が納められている。

時 7:00-19:00
料 1\$



トゥールスレン博物館

通称 S21。元々は高校の校舎だったが 1975-79 年のポルポト政権下で約 2 万人が収容され、拷問の末虐殺された。独房や尋問室などが当時のまま保存展示されている。

時 8:00-17:00
料 5\$ (10~18歳3\$)



キングフィールド

市内中心から約15kmにあるポルポト時代の処刑場。トゥールスレン刑務所から1万7千人の囚人が運ばれ処刑された。今なお残る犠牲者が埋められた穴の総数は129に及ぶ。

時 7:30-17:30
料 3\$



ソーソーロー博物館

カンボジア経済と通貨の歴史を学べる博物館。植民地時代の紙幣なども展示。ゲームを通して歴史を学べるコーナーや、デジタルアーカイブが閲覧できるコーナーなどあり。

時 9:00-18:00
料 5\$



独立記念塔

フランス支配からの独立 (1953 年 11 月 9 日) を記念して 1958 年に建造された大きなモニュメント。毎年同日早朝には盛大なセレモニーが開催され、戦でなくなった人々を大勢の兵士達が弔う姿も見られる。



セントラルマーケット

1937年に建造のアルデコ様式の特徴的なスタイルが目を引くプノンペン最大の市場。世界でも屈指の大きさのドーム型市場で、日用品、食品などありとあらゆるものが売られている。観光客のほか地元客でも溢れている。



アーキテクチャーツアー

1900年代初頭から中期にかけて建造されたフレンチコロニアルの建物散策をしよう。ツアーは不定期で、詳細はサイトより、建造物データのダウンロード可能。
<https://ka-tours.org/>



シルクアイランド

市内より北 18km、メコン河を北上した小島「コッ・ダイ」にあるシルク織り村。フェリーに乗ってわたると田舎風景や織り村などを見学できる。現地では、シルク製品の購入も可能。



プノンペン・サファリ

トラの火の輪くぐりやオランウータン、ワニのショー、キリンのエサやり体験、子豚レースなど、様々な動物のショーが楽しめる。週末は家族連れで賑わう。市内から片道約40分。

時 9:00-18:00
料 15\$ /8\$ (90cm-120cm)



ウドン

プノンペンから北に約40km地点にある17~19世紀の古都で山頂に4本の仏塔が建っている。山頂の巨大仏像は内戦時1972年に爆撃されたが、近年修復された。

料 1\$



キリロム国立公園

プノンペンから120km、コンポンスプー州の山にある国立公園。公園内にはVキリロムリゾート、テーマパークやチョンボック滝、ホテル、レストラン等もある。民泊体験なども楽しめる。

料 大人5\$



プノン・タマウ野生動物保護公園

2 号線を南に約 40km の野生動物保護区。サファリパーク形式で敷地は広い。車のまま移動し、動物の檻前で降車し見学する。危険がない動物は檻に入ってもOK。

時 8:30-17:00
料 大人5\$、子供2\$



カンボジア鉄道

プノンペン駅では、日本の「キハ」気動車が今も走っています。北線 (バンタンバン方面) は 6:40 発、南線 (シハヌークビル方面) は 7:00 発の 1 日 1 本が目安で、週末には 1 時間の体験乗車が行われることもあります。



ナイトマーケット

市内各所に新しいナイトマーケットが誕生しているが、一番古いのが、ワットプノン近く、リバーサイドにあるプノンペンナイトマーケット。市場裏には屋台街があり、ローカルライフが満喫できる。



バスックレーン

在外国人に人気のプチ歓楽街。夜は歩行者天国となり、洒落たレストラン、バーなどがオープンし、夜にとても活気があるエリアとなる。店舗にもよるが18~24時ごろまで営業する店が多い。



リバー・クルーズ

メコン河をゆっくり遊覧するクルーズツアー(5\$~)。昼のツアーでは沿岸のローカルな生活風景が楽しめる。夕方のサンセットツアーでは夕日鑑賞が楽しめる。船によっては、デイナークルーズも楽しめる。



カジノ(ナーガ・ホテル)

スロット、ブラックジャック等、様々なゲームが楽しめる外国人専用の大型カジノ兼宿泊施設。入館するにはパスポート持参で小綺麗なお格好が望ましい。



ゴルフ

ヴァタナックゴルフ、グランドプノンベン、ガーデンシティ、ロイヤルカンボジア、ゴルフ&カントリーなど。キャディー、カートを含めると18ホールで平日約70~140\$、週末約90~180\$とお値段はなかなか。



耳掃除

プロ耳掃除師により施術で、約20分で耳の中がすっきり。追加できゅうりを使ったフェイスルケアなどがあつたりする。一度は体験してみたい。オルセーマーケットエリア(地図①C-4)に多い。

料 2.5~3\$程度





基本情報
 時差：日本より2時間遅い
 面積：日本の約半分
 気候：熱帯モンスーン気候。乾季（11月～4月）と雨季（5月～10月）に分かれ、12月～1月が涼しく、3月～5月が暑い。雨季は夕方から約2～3時間スコールが降り、終日降ることはあまりない。
 人口：約1700万人（2022年）
 両替：1\$=約4000リエル

カンボジア全土マップ

プノンペン以外のお勧め都市情報

* 距離と時間などは全てプノンペン発

シムリアップ

世界遺産アンコールワットがある観光都市。外国人旅行者が多く、リゾートホテルや洒落た飲食店も多い。バスで6～8時間（10～18\$）、314km。飛行機（30分）



カンポット&ケップ

ボーコー国立公園、コンポントラッチ洞窟、胡椒園、ビーチ、塩田など。在住者には避暑地的な街。バスで3時間（8～10\$）、148～172km。鉄道移動可能。



シハヌークビル

ビーチ、島滞在、魚釣り、ロン島、ダイビング、国立公園、カジノなど。海の幸が美味しい。バンやバスで3～3.5時間（10～16\$）、212km。鉄道移動可能。



クラチェ

河イルカ、メコン河、トロン島滞在などエコツーリズムの宝庫。河イルカはカムピ村で見れる。バスで5～6時間（11～16\$）、240km。



バットアンバン

バンブートレイン、遺跡、サンポー山、コンピンイ、サーカス、ワイナリー、フレンチコロニアル建築物や、NGOも多い。バスで5時間（10～15\$程度）、288km。鉄道移動可能。



モンドルキリ&ラタナキリ

山岳民族、象、滝、コーヒー園など手つかずの自然が残る。モンドルキリはバスで6時間（12～17\$）、380km程度。時期により結構寒い。ラタナキリはバンで8時間（14～19\$）、482km。

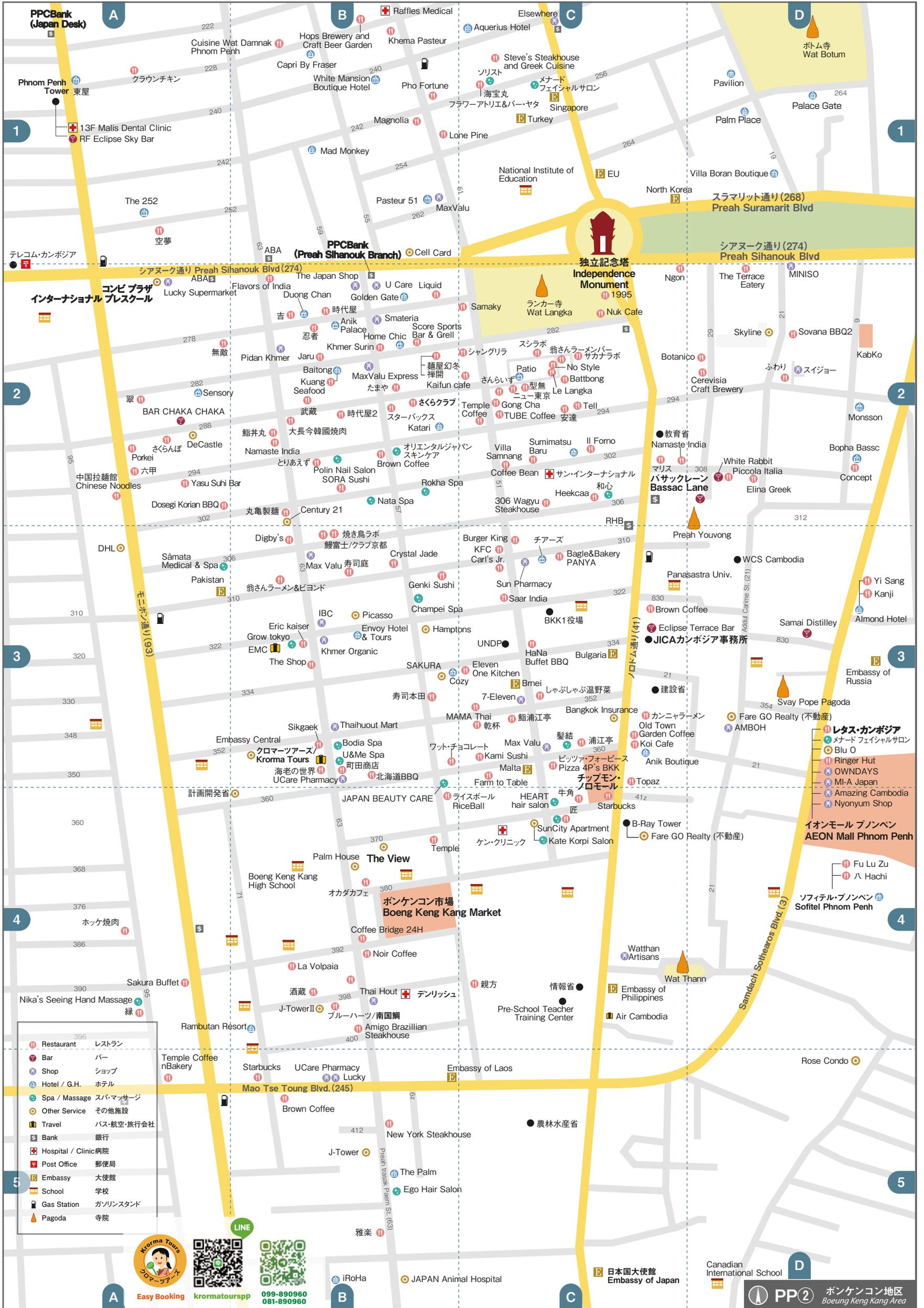




- Restaurant レストラン
- Bar バー
- Shop ショップ
- Hotel / G.H. ホテル
- Spa / Massage スパ・マッサージ
- Other-Service その他施設
- Travel バス・航空・旅行会社
- Bank 銀行
- Hospital / Clinic 病院
- Post Office 郵便局
- Embassy 大使館
- School 学校
- Gas Station ガソリンスタンド
- Pagoda 寺院

- 1F Mi-A
- 1F AMAZING CAMBODIA
- 1F Nyonyum Shop
- 1F OWNDAYS
- 2F Kintan Buffet
- 2F 名城酒家
- 2F 焼肉ライク
- 2F レタス・カンボジア

Easy Booking [kromatourspp](https://www.kromatourspp.com)
 099-890960
 081-890960



- 🍽️ Restaurant レストラン
- 🍷 Bar バー
- 🛍️ Shop ショップ
- 🏨 Hotel / G.H. ホテル
- 🧖 Spa / Massage スパ・マッサージ
- 🏠 Other Service その他施設
- ✈️ Travel バス・航空・旅行会社
- 🏦 Bank 銀行
- 🏥 Hospital / Clinic 病院
- 📮 Post Office 郵便局
- 🏛️ Embassy 大使館
- 🎓 School 学校
- ⛽ Gas Station ガソリンスタンド
- 🏯 Pagoda 寺院





Easy Booking [krormatourspp](http://krormatourspp.com)
 099-890960
 081-890960

- 🇰🇲 レタス・カンボジア
- 🇰🇲 メナード フェイシャルサロン
- 🇰🇲 Blu O
- 🇰🇲 Ringer Hut
- 🇰🇲 OWNDAYS
- 🇰🇲 MI-A Japan
- 🇰🇲 Amazing Cambodia
- 🇰🇲 Nyonyum Shop

- 🇰🇲 イオンモール プノンペン
- 🇰🇲 AEON Mall Phnom Penh
- 🇰🇲 Fu Lu Zu
- 🇰🇲 八 Hachi
- 🇰🇲 ソフィテル・プノンペン
- 🇰🇲 Sofitel Phnom Penh



パントマイムで深まった“絆”

2月5日から2月8日にかけて、日本カンボジア絆フェスティバル2026が開催されました。お越しいただきました皆さま、ありがとうございます。国際交流基金では、パントマイムコメディデュオGABEZ(ガベジ)を日本からお迎えして、スペシャルステージ「LIVE MANGA」をお届けしました。

GABEZのこことをご存じなくとも、東京オリンピック開会式のピクトグラムパフォーマンスは記憶に残っている方も多いのではないのでしょうか。そうです、GABEZはあのピクトグラムを「中の人」として演じて、一躍脚光を浴びました。

今回の絆フェスティバルのオープニングセレモニーでは、カンボジアを代表するサーカス団Phare Ponleu Selpakとのコラボレーションも実現し、日本とカンボジアの友好を象徴するものとなりました。さらに、GABEZは滞在中に、芸術分野の専門教育を行う国立中等学校Secondary School of Fine Artsも訪問し、様々な分野で芸術家を目指す生徒とも交流しました。

パントマイムとダンス、コメディを融合した独自のパフォーマンスは、言葉の壁を越え、あらゆる年齢層の観客の笑いを誘い、会場をひとつにしました。

田代 沙英





JAPAN FOUNDATION
国際交流基金

世界の全地域で総合的に国際文化交流事業を実施する日本で唯一の専門機関です。「文化」と「言語」と「対話」を通じて日本と世界をつなぐ場を作り、人々の間に共感や信頼、好意をはぐくんできていきます。

The Japan Foundation, Phnom Penh Liaison Office
独立行政法人国際交流基金プノンペン連絡事務所

🕒 8:00-17:00 (Mon-Fri)
🌐 <https://pp.jpf.go.jp/>
📘 JFphn





日本カンボジア絆フェスティバル2026

「日本カンボジア絆フェスティバル2026」が盛況のうちに終了いたしましたこと、改めて御礼申し上げます。本イベントは日本大使館および国際交流基金の共催で毎年2月に開催され、双方の文化・教育交流を促進する大切な機会として親しまれています。2026年は2月5日(木)から8日(日)までの4日間にわたり、約17,000人ものの方々にご来場いただく盛況となりました。

開会式では、吉本興業所属の2人組パフォーマーGABEZが登場。ダンス、アクロバット、そして寸劇コントを融合させた言葉を超えるパフォーマンスに、会場は笑いに包まれました。

例年同様、学生に限らず、日本人をはじめ国内外から多くの方々、幅広い年齢層の方々にご来場いただきました。今年のテーマ「新しいゲートウェイ」のもと、会場では恵方巻き体験、こいのぼり展示、和太鼓体験など、日本の伝統文化を紹介する企画を実施しました。また、抹茶ラテ作り体験やオタ芸の紹介なども行い、日本文化を多角的に体験いただける機会となりました。テチョン国際空港の開業という節目も重なり、人や文化、ビジネス、観光をつなぐ新たな「玄関口」が生



開会式パフォーマンス:GABEZ



フェスティバルの様子

まれる中で、本フェスティバルもまた、教育、文化、ビジネス、観光、そして人と人とのつながりを広げる交流の場として、両国の関係性の広がりを感じられるイベントとなりました。

これもひとえに、ご協賛企業やブース出店者の皆さま、そしてステージ出演者や当日ボランティアの皆さまの多大なご協力のおかげです。心より感謝申し上げます。

なお、次回のCJCC年間イベント「七夕フェスティバル2026」は、7月10日(金)から12日(日)に開催予定です。日本の七夕文化を身近に体験できるイベントとして、短冊への願い事記入や日本食の提供など、多彩な催しを予定しております。現在スポンサーシップを募集しておりますので、ご関心のある方は、以下のQRコードより詳細をご確認ください。スポンサー枠は先着順となりますので、お早めのお申し込みをお勧めいたします。



◀七夕フェス2026スポンサーシップ概要

「絆フェスティバル」に続き、「七夕フェスティバル」でも多くのカンボジアの方々から日本の文化を体験していただきたいと願っております。皆様のご協賛を心よりお待ちしております。

▼ CJCC



▼ CJBI



Cambodia-Japan Cooperation Center カンボジア日本人材開発センター

CJCCはビジネス、日本語、文化交流を通して日本とカンボジアを繋ぐカンボジア政府の教育機関です。CJCCは王立プノンベン大学(RUPP)内に位置しており、施設レンタル、ネイチャーカフェ、図書館の運営も行っています。

✉ japandesk@cjcc.edu.kh (CJCCジャパンデスク)

☎ 089-700-650 096-417-1221

🕒 8:00-17:00 (土曜日・日曜日・祝日は休館)

🌐 [CJCC] <https://www.cjcc.edu.kh/en/>

[CJBI] <https://cjbi.asia/en/what-is-cjbi>

📘 [CJCC] [cjcc.fb](https://www.facebook.com/cjcc) [CJBI] [cjbi.asia](https://www.facebook.com/cjbi)



プノンペン 日本人学校だより

心の中の財産

1月31日、CJCC絆ホールで学習発表会を開催しました。この1年間の自分たちの学びを振り返り、自分自身の成長について言葉、映像、劇、音楽などを工夫して発表する大切な学校行事です。昨年初めて見ましたが、クラスごとのカラーがあり、子供の意外な一面も見えてとても面白かったので、今年はどうな発表が見られるのか楽しみにしていました。

1月初めの長期休み明けから準備・練習が始まりますので、準備期間はおよそ3週間です。各学年の持ち時間はわずか10分ほどですが、発表内容を仕上げるまでの道のりは大変です。内容を考え、シナリオを作り、練習して、修正していきます。同時に小道具作りもしなくてはなりません。学年が進むほど、担任の指導は控えめに、子供た



ちが主体的に動きます。様々な意見を交わしながら一つの作品を創り上げるその作業は、容易ではありません。

そうして迎えた当日、あの立派な絆ホールのステージに立ち、多くの観客の視線を浴びながら発表する緊張感は相当なものです。しかし、今年も子供たちは見事な発表を見せてくれました。しかも、とても楽しそうで、生き生きとしていました。一番ハラハラドキドキしていたのは担任かも知れませんが、子供の可能性にはいつも驚かされます。

たまにはけんかすることもあります。こうして一つの作品をみんなで協力して創り上げた体験はとても貴重な成功体験です。ずっと残り続ける、心の中の財産です。

校長 伊藤 潔

プノンペン日本人学校 Japanese School of Phnom Penh (JSPP)

2015年に日本人会により設置され、小学部、中学部で構成される。基本は日本の教育内容(文部科学省の指導要領)に準じたカリキュラムとしつつ、カンボジアらしさを加味した特色ある学校経営を行っている。

✉ jsppcambodia@gmail.com
☎ 092-882-140
🌐 <https://jspp.tv/>
📘 jsppcambodia



プノンペン補習 授業校だより

大切にしたい文化と原点

だんだんと暑さを取り戻してきたカンボジア。2月1日、プノンペン補習校で運動会が開催されました。徒競走、パン食い競争、借り物競争、綱引き、玉入れなどの競技に、幼稚部、小中学部、先生や保護者が参加。海外生活の中で、この光景はどこか懐かしく、同時に新鮮に感じられました。

普段はインターナショナルスクールや語学学校に通い、多国籍の友人たちに囲まれて多様な文化の中で暮らしています。そのため、日本の学校行事や文化に触れる機会は決して多くありません。赤組と白組に分かれて競技はもちろん応援にも、学年を超えて皆で全力投球する運動会は、日本独特の文化の一つです。

補習校は、そんな「日本の文化」を大切に、海外に住む

日本人として経験すべき行事を体験できる場を提供してくれます。日本人なら誰もが知っている運動会の競技を体験しておけば、将来日本に帰国して参加する運動会にも違和感なく臨め、困ることはありません。日本にいれば自然と経験できることでも、海外では意識的に機会を作らなければ得られません。

特に運動会は、海外在住の私たちにとって、日本人としての意識や文化を再確認する貴重な機会です。多文化の中で生きるからこそ、その価値はより大きいと感じます。補習校は学習の場であると同時に、日本人としての原点を思い出させてくれる大切な存在だと、改めて実感しました。

中学部1年 横堀 紗和

カンボジア日本人会・プノンペン補習授業校

PPJS (Japanese Supplementary School of Phnom Penh)

当校は、カンボジア日本人会によって設置され、幼稚部、小学部、中学部で構成されています。入学する児童またはその保護者には、日本人会の会員になって頂き、保護者の協力を得ながら運営を行なっております。見学、その他はお問い合わせください。

🕒 毎週土曜日8:30~12:00
☎ 095-962-235 (開校時間中のみ)
✉ ppjshoshuko@gmail.com
🌐 <https://ppjs.info/> 📘 ppjskh

カンボジア便利情報



時差

日本時間より2時間遅れ。カンボジアの正午が日本の午後2時となる。GMT(グリニッジ標準時)+7で、バンコク、ベトナムと同じ時間。サマータイム制はない。

電気

電圧：220V(ボルト) 周波数：50Hz(ヘルツ)
日本の家電製品を利用するには変圧器が必要。コンセントの形状は様々だが、日本のものと同じ[A]タイプと[C]タイプが主流。差込口は両タイプ共用型。もしAタイプが差込みにくければCタイプを間に噛ませるとよい。



ユニバーサルタイプの差込口
(A・C 共用可能タイプ)

衛生と食事

生水、水道水、生野菜、氷は出来る限り避ける。ボトルの水や缶ジュースなどが街中の至る所で売られているので手軽に購入できる。クーラーボックスから出された飲み物は必ず口の部分を拭いてから開け、サービスで付くストローを使用しよう。長期の滞在でも、安価な屋台の食事は衛生管理状態が悪いのは念頭に置いて気を付けるようにするとよい。

通貨・両替

現地通貨はリエル(Riel)だが、US\$の流通率が高く、US\$での支払いが可能。最近では5US\$以下の支払いに主にリエルにて行なわれる。1US\$=約4000R(リエル)が目安。観光エリアにはクレジットカード支払い可能な店が多数あるが、手数料を取られる場合が多い(2~4%)。

銀行

長期滞在ビザで口座開設できる銀行が多い。QRコード支払いの普及で、口座を持ってると便利。また、ATMはクレジットカードでの現金引出しが可能(要手数料)。都市部ではATMが日々増設されている。カンボジアの銀行は、銀行が破産申請した場合の預金保証制度が無いため、注意が必要。※T/Cの取扱いは2013年9月より停止している。

交通事情

三輪のリキシャやトゥクトゥクが一般的。料金が明確なので、Grabなどの交通アプリが便利。都市間移動は主にバスやタクシーを利用することが多い。

郵便

カンボジアから日本への航空便は1週間から10日かかる。はがき3,000リエル、封書は20gまで4,000リエル、50gまで8,000リエル。EMS(国際スピード郵便)もあるが、25US\$程度。

カンボジア医療機関



プノンペン

Phnom Penh

ケンクリニック

Map ②C-4

Ken Clinic

外科・内科・小児科。主に日本製の薬を処方。レントゲン、超音波、胃カメラ、血液検査、予防接種等。日本人医師。海外旅行傷害保険キャッシュレス可。

Add No.14A, St.370, BKK1 Tel: 023-223-843

Web www.kenclinic-cambodia.com/

サン・インターナショナルクリニック

Map ②C-2

Sun International Clinic

日本人医師・看護師常駐の多診療科クリニック。日本国内全ての海外保険に対応したキャッシュレスサービスを提供。内科、耳鼻科など幅広く対応。

Add No.18, St.302 Tel: 069-268-060 / 092-116-613 Web www.siclinic.com/jp

サンライズ・ジャパン・ホスピタル

Map ①D-2

Sunrise Japan Hospital Phnom Penh

サンライズジャパン病院(救急・総合病院)、サンライズメディカルセンター(総合内科・健診)の2拠点あり。予防から救急、手術、入院、リハビリと一貫した医療サービスを提供している。

Add 177E, Kola Loum St. Tel: 023-260-152 Web www.sunrise-hs.com

インターケア・ホスピタル

Map ①B-4

Intercare Hospital

救急部に常勤日本人医師が勤務している病院。救急疾患でなくても大丈夫。一般内科、小児科、婦人科、放射線画像診療科、理学療法科等。

Add Olympia City, C5 Tower, St.161 Tel: 023-996-900 Web intercarehospital.com

ラッフルズ・メディカル・カンボジア

Map ②B-1

Raffles Medical Cambodia

欧米、カンボジア人医師常駐。日本人医師も勤務。総合診療科、専門医診療、救急診療、予防接種、健康診断。各保険会社のキャッシュレスサービスにも対応。

Add No.161, St.51 Tel: 012-816-911/023-722-058

Web www.rafflesmedicalgroup.com

ロイヤルプノンペン病院

Map -

Royal Phnom Penh Hospital

旧ロイヤルラタナック病院閉院後、新たにバンコク病院系列の総合病院として開院。キャッシュレスサービス対応可。各種検査、入院施設完備。

Add No. 888, Russian Blvd. Tel: 023-991-000

Web www.royalphenompenhospital.com

シェムリアップ

Siem Reap

アンコール共生病院

Map -

Angkor JAPAN Friendship International Hospital

総合・専門診療科、救急診療、予防接種、健康診断に対応。日本語が話せるスタッフと日本人看護師が常駐。各保険会社のキャッシュレスサービスに対応。

Add No. Bun Rany Hun Sen St. Tel: 076-677-7879 / 087-789-150

Web http://ajfih.org/

ロイヤルアンコール国際病院

Map -

Royal Angkor International Hospital

バンコク病院系列の国際基準を備える総合病院。緊急対応、移送手配可。海外保険適用範囲内のキャッシュレスサービス可。日本人通訳常勤。

Add National Rd. No.6 Tel: 063-761-888 / 012-235-888

Web www.royalangkorhospital.com

シハヌークビル

Preah Sihanoukville

シーティクリニック

Map -

CT Clinic

外国人対応が可能な診療所。内科、外科、小児科。簡単な手術、予防接種、健康診断も可。海外保険取扱。英語対応。Visa、MCカード取扱可。

Add No 47, Borei Kamakor Street Tel: 081-886-666 / 034-936-666

Web http://ajfih.org/

保険について

カンボジアでは、場合によっては治療費が高額になることもあるため、病気や怪我に備えて保険には必ず加入しておくこと。在住外国人向けの医療保険も、いくつかの保険会社でサービスを提供しているので、現地で保険に加入することもできる。保険適用の病院であれば、キャッシュレスで診療が可能。

外国人向け医療保険商品を提供している会社：バンコクインシュランス、FORTE

安全とトラブル

在カンボジア日本大使館

Map ②C-5

住所 No.194, Norodom Blvd., Phnom Penh

電話 023-217161 ~ 4(代表) Fax 023-216162

開館 8:00-12:00 / 14:00-16:30(平日) 土日祝休

Web www.kh.emb-japan.go.jp Mail japan.embassy@pp.mofa.go.jp

緊急連絡先

平日昼休み

061-799-883

夜間及び休館日

023-217-161

在シェムリアップ日本領事事務所

Map -

住所 Sokha Palace Siem Reap Hotel, Rd. 60, Siem Reap

電話 063-963-801 ~ 3(代表) Fax 063-963-804

開館 9:00-11:30 / 14:00-16:30(平日) 土日祝休

Web www.kh.emb-japan.go.jp Mail consulpj.rep@re.mofa.go.jp

緊急連絡先

夜間及び休館日

023-962-664

カンボジアの警察は休日があるので注意!

市警察外国人課

REP: 012-555-205(日本語可) PNH: 012-835-666(英語可)

シェムリアップ ツーリストボリス

Charles De Gaulle Tel: 012-402-424(英語可)

プノンペン ツーリストボリス

Preah Norodom Blvd. (41) Tel: 011-858-660 / 012-942-484(英語可)

消防

666 / 012-999-999(共通)



電話帳

In Phnom Penh

広告主

食べる Japanese Restaurant

日本料理

酒蔵 Sakagura

📍📞B-4

10席ほどのごちんまりとしたイタリアン居酒屋。シェフのオムライスが人気。
📞 096-931-7074 📍 No.9-16, St. 398, BKK1

武蔵 Musashi

📍📞B-2

居酒屋スタイルで入りやすい。飲み放題もある。“よだれ冷麺”が絶品!
📞 015-550-878 📍 35A St.288

イザ IZA (Rosewood Hotel)

📍📞C-3

ローズウッドホテル内の日本食店。高層階から見える市内は絶景。
📞 023-936-860 📍 Vattanac Capital Tower, Rosewood

さくらんぼ Sakuranbo

📍📞A-2

焼鳥、沖縄料理、ホットポット等、貸切り宴会可能、お手頃価格でご提供。
📞 087-453-606 📍 St.288, BKK1

鯉富士 UnaFuji

📍📞B-3

様々な鰻料理が楽しめる専門店。ランチはお得なセット有り。一品料理などもある。
📞 096-965-8889 📍 37A, St.306, BKK1

浦江亭 Uraetel

📍📞C-3

日本・ベトナムにもある焼肉店、お手頃ランチが充実。
📞 023-218-037 📍 No.5, St.360

海老の世界 Ebi no Sekai

📍📞B-3

海老を使った料理が楽しめる店。ランチタイム限定割引メニューもある。
📞 096-960-5444 📍 235D, St.63

小料理屋 縁 YEN

📍📞A-4

落ち着いた雰囲気の小料理屋、日本酒や焼酎もあり。
📞 095-301-010 📍 73B, St.95, BKK3

翁さんラーメン&ビヨンド Oh San Ramen & Beyond

📍📞B-3

ラーメン職人経営の本格ラーメン居酒屋。一品料理も充実している。
📞 099-227-140 📍 No.102, St.310

親方 OYAKATA

📍📞C-4

在住日本人に人気の日本料理店が現在の場所に移転
📞 078-423-311 📍 St.57 & 54, BKK1

海宝丸 SUSHI KAIHOMARU

📍📞C-1

定食メニューも豊富な、海鮮 & 鮨居酒屋。
📞 023-901-373 📍 09 Oknha Pich St.(242)

型無 Katanashi

📍📞C-2

一風変わったサービスが人気のおしゃれ居酒屋。
📞 096-397-3313 📍 No.51, St.village 5

カナザワ Kanazawa Japanese Restaurant

📍📞D-3

リバーサイドにあるお洒落な日本料理店、外国人にも人気。
📞 085-759-884 📍 No.173, 175 Preah Sisowath Quay

町田商店 Machida Shoten

📍📞B-3

濃厚とんこつ醤油の横浜家系ラーメンが味わえる人気店。デリバリー可。
📞 081-841-639 📍 No.216AB, St.63

雅楽 Japanese seafood restaurant GARAKU

📍📞B-5

しっとりとした雰囲気が素敵な高級店、個室ありでビジネス会食にも。
📞 023-210-428 📍 No.283, St.63

牛角 Gyu-Kaku

📍📞C-4

言わずと知れたあの味がブンペンで味わえる焼肉屋。
📞 076-222-2925 📍 No.1, St.370

くずし割烹 安達 Adachi Japanese Restaurant

📍📞C-2

お造りや焼き物など本格的な和を味わえる高級和食店。
📞 023-679-9997 📍 No.33, St.294

サカナ・ラボ SaKaNa LaB

📍📞C-2

築地と近海から仕入れた鮮魚を味わえる居酒屋。
📞 085-986-915 📍 No.39, St.51

佐藤 SATO Japanese Restaurant

📍📞C-4

元日本大使公邸料理人がオーナーシェフの日本料理店。
📞 092-372-614 📍 No.11, Oknha Men St.(200)

アムハングリー 454 STEAK&BEER I'm Hungry 454

📍📞B-5

Hungry Steak ランチが大人気！ ジューシーな絶品ステーキを手頃な価格で！
📞 010-308-894 📍 KH Phnompenh Tuol Tum Pong II st.454 No100

時代屋 Jidaiya Yakitori

📍📞B-2

どてカツ・鶏手羽などが人気の居酒屋。
📞 016-854-837 📍 No.17, St.278

形無ガーデン Katanashi Garden

📍📞B-2

型無、No style に続く型無の3店舗目。おいしいだしを使ったランチが人気。
📞 096-953-4608 📍 Exhibition Street 159, Boeung Kak, Daun Penh

オカダカフェ&レストラン OKADA Cafe&Restaurant

📍📞B-4

ピザ、パスタ、アラカルトを楽しむカジュアルなイタリア料理店。パフェ4種類あり。
📞 061-313-215 📍 St.392, BKK1

シャングリ・ラ Shangri-la

📍📞C-4

本格北海道旭川ラーメン店、居酒屋としてもグッド。
📞 069-624-322 📍 No.477, Sisowath Quay

鮨丼丸 Sushi Donmaru

📍📞B-2

日本人職人がいる鮨&日本料理店。天ぷらやラーメンなどもある。個室あり。
📞 096-990-0055 📍 No.144Eo, St.51

スマツツバル Sumimatsu Baru

📍📞C-2

炭火焼きとお酒とケーキを和食パルスタイルで楽しむカジュアルな大人の隠れ家。
📞 098-234-114 📍 St. 51, Corner St. 302, BKK1

空夢 Soran

📍📞A-2

居酒屋メニューや丼物等、多彩なメニューの和食店。
📞 088-861-2228 📍 No.12, St.252

匠 Takumi Sushi

📍📞C-4

ボンケンコンの高級寿司店。おまかせコース 65US\$ へ。
📞 099-647-177 📍 No.176, St.370

竹園 Takezono

📍📞D-3

ソカホテル内にある高級日本料理店、個室あり。
📞 088-263-6328 📍 St.Keo Chenda

たまや TAMAYA Japanese Restaurant

📍📞B-2

沖縄出身の店主がカウンターに立つ和食居酒屋。ランチもボリューム満点。
📞 093-839-647 📍 No.54, St.288, BKK1

さんらいず SUNRISE

📍📞C-2

日本食のお総菜屋さん。日替わり2ドル〜メニューが大好評!!
📞 016-599-736 📍 134S, Street Pasteur51, Phum 5, BKK1

虎二郎 Torajiro

📍📞C-6

焼肉、しゃぶしゃぶが味わえる店、ロシアンマーケット近く。
📞 061-333-106 📍 No.54, St.123

とりあえず TORIAEZU

📍📞B-2

BKK1 エリアにあるカジュアルな焼き鳥居酒屋。本日のおすすめがねらい目。
📞 087-452-439 📍 St.294, BKK1

忍者 NINJA

📍📞B-2

ラーメンを中心に豊富なメニューを取りそろえている居酒屋。
📞 088-861-7623 📍 No.14B, St.278

焼肉ライク YAKINIKU LIKE

📍📞D-4

リーズナブルな価格で、一人焼肉が楽しめる、日本発人気焼肉店。
📞 077-377-377 📍 No.132, Sothearos Blvd (2F Aeon Mall)

八 Hachi

📍📞D-5

ソフィテル内にある高級寿司店、ビュッフェもある。
📞 023-999-200 📍 No.26, Sothearos Blvd

ひばち Teppan&Bar HIBACHI

📍📞D-5

鉄板式のカウンターでのお好み焼きなどが味わえる。
📞 070-288-065 📍 No.7b, St.101

丸亀製麺 Marugame UDON

📍📞B-2

日本の讃岐うどんチェーン店、リーズナブルな価格でカンボジア人にも人気。
📞 023-986-398 📍 No.189, St.63, corner St.302, BKK1

やきとりラボ YaKiToRi LaB

📍📞B-3

焼き鳥や串焼きなど、居酒屋メニューが揃う。
📞 078-642-211 📍 No.37B, St.306, Village 7, BKK1

レス・カンボジア Le-Ta-Su Cambodia

📍📞D-3

「一人一鍋」スタイルの日本式しゃぶしゃぶ。自分のペースで食べたい人におすすめ!
📞 --- 📍 AEON Mall Phnom Penh 2F

リンガーハット Ringer Hut

📍📞D-4

イオンモール内にある、長崎ちゃんぽんチェーン店。
📞 023-933-132 📍 No.132, Sothearos Blvd (Aeon Mall)

レストラン東京 Restaurant Tokyo

📍 -

PPSEZ 内にある日本料理店、各種宴会手配も可能。
📞 023-968-023 📍 Phnom Penh Special Economic Zone

豚久寿 TONKATU& PORK STEAK Tonthx

📍📞C-5

日本人シェフが手がけるとんかつ専門店。サクッとジューシーなロースとんかつが自慢
📞 016-833-110 📍 28Saint 123

食べる Khmer Restaurant

カンボジア料理

クアンシーフード KUANG SEAFOOD

📍📞B-2

パイトンホテル内のタイ料理店、看板メニューはプーパッポンカリ。
📞 023-230-599 📍 Samdach Louis Em St.(282)

クイジーン・ワットダムナック Cuisine Wat Damnak Phnom Penh

📍📞B-1

フランス人オーナーの創作クメール料理の名店がブンペンに進出。
📞 099-358-520 📍 29 Samdech Mongkol lem St.(228)

クメールスリン Khmer Surin Restaurant

📍📞B-2

老舗クメール料理、セットメニューも豊富。
📞 012-887-320 📍 8e0, St.57

クラバン kravanhrestaurant

📍📞C-3

デザイン性の高い店内が特徴のクメール料理店。
📞 012-539-977 📍 74 Oknha Ket St.(174)

リスト広告掲載
始めました。

- ソンボック Sombok Restaurant** ⑨①C-3
高級クメール創作料理店、ビジネス会にもOK。
☎ 093-575-157 ☎ No.1, St.154, Preah Sisowath Quay
- タイタニック Bopha Phnom Penh Titanic Restaurant** ⑨①C-3
船を模した店内が特徴の川沿いにあるクメール料理。
☎ 023-427-209 ☎ Preah Sisowath Quay
- ニセット NESAT Seafood House** ⑨①C-5
美味しいシーフードがリーズナブルに食べられる人気店。
☎ 077-683-003 ☎ St.446
- マリス Malis** ⑨②C-2
市内随一の高級クメール料理店、お客様が来た時に○。
☎ 023-221-022 ☎ No.136, St.41
- ラバブ・レストラン Labaab Restaurant** ⑨①C-3
メコン料理と銘付いた淡水魚料理が自慢のクメール料理店。
☎ 012-955-661 ☎ N81 E2 Preah Monivong Blvd.(93)
- ル・ロイヤル (Raffles) Le Royal** ⑨①C-2
ラッフルズホテル内にある、宮廷料理を提供する高級店。
☎ 023-981-888 ☎ St.92

- 食べる Western Restaurant** 西洋料理
- ケマ・レストラン・ラボステ Khéma Restaurant La Poste** ⑨①C-3
落ち着いた雰囲気のカジュアルフレンチレストラン。
☎ 015-841-888 ☎ Preah Ang Eng St. (13)
- テル Tell Restaurant** ⑨②C-2
老舗のドイツイ&スイス料理店、自家製ソーセージは必食。
☎ 081-722-282 ☎ No.49, St.294, BKK1
- トパズ Topaz** ⑨②C-4
大人の雰囲気漂う高級フレンチ。個室も有り接待に○。
☎ 023-221-622 ☎ No.162, St.41
- トラットリア・ベッコ Trattoria Bello** ⑨①C-6
日本人経営のレストラン、欧米人が多く来店。
☎ 096-341-0936 ☎ No.17C, St.460
- ニューヨーク・ステーキハウス New York Steakhouse** ⑨②B-5
正統派アメリカンステーキハウス、上質なお肉を食べるならここ。
☎ 023-987-500 ☎ No.264, Preah Trasak Paem St. (63)

- 食べる Chinese Restaurant** 中華料理
- エンペラーズ・オブ・チャイナ Emperors Of China** ⑨①C-4
飲茶が楽しめる中華料理店。
☎ 070-837-238 ☎ No.19, St.163
- オールドパレス Old Place Seafood Restaurant** ⑨①B-5
ツアーやビジネスにも使われる、本格中華レストラン。個室もある。
☎ 012-556-292 ☎ No.113C-D, Mao Tse Toung Blvd.(245)
- クリスタル・ジェイド Crystal Jade BKK** ⑨①B-3
落ち着いた雰囲気香港料理店。
☎ 093-850-777 ☎ St.57 corner St.310
- フルズ Fu Lu Zu** ⑨②D-4
ソフィテル内にある高級中華料理店。
☎ 023-999-200 ☎ 26 Old August Site Sotheaors Blvd.
- 鹿港小鎮台菜餐廳 Lu Gang Xiao Zhen** ⑨①B-3
羽根つき餃子が人気の、安くて美味しい台湾料理店。
☎ 017-982-231 ☎ No.30, St.225

- パレス・ドゥ・ラ・ポステ Palais de La Poste Restaurant** ⑨①C-1
植民地時代に郵便局だった歴史的建物のフレンチレストラン。
☎ 011-735-576/016-735 - 576 ☎ Next to Post office, No.5, St. 102
- ピッツェリア・マッテオ Pizzeria Matteo** ⑨①C-6
日本人オーナーの本格イタリアンレストラン。
☎ 070-370-672 ☎ No.21Eo, St.466
- ピッツァ・フォーピース Pizza 4P's Phnom Penh** ⑨②C-3
ベトナムの人気ピザのお店がカンボジアに登場。自家製ブラータのピザは絶品。
☎ 089-242-264 ☎ F02-01 Preah Sisowath Quay
- ブション Bouchon Wine Bar** ⑨①C-3
ワインが豊富な本格フレンチワインバー、コロナル建築でお洒落な店。
☎ 077-881-103 ☎ 82 Oknha Ket St.(174)
- ペペビストロ Pépé Bistro** ⑨①D-3
在住者に人気の個性派フレンチビストロ。
☎ 087-911-871 ☎ St. 13, No.223
- ボタニコワイン&ビアガーデン Botanico Wine & Beer Garden** ⑨②D-2
室内と屋外のビアガーデンがあり、クラフトビールが楽しめる。
☎ 077-943-135 ☎ 9B St.29

- 食べる Asian Restaurant** アジア料理
- シッケ Sikgaek Korean Restaurant** ⑨②B-3
夜は高級韓国料理店、ランチはリーズナブルに楽しめる。
☎ 011-238-933 ☎ House 231, St.352 & 63, BKK1
- 大長今韓国焼肉 BKK1 BKK I Dae Jang Geum Restaurant** ⑨②B-2
本格的な韓国焼肉が楽しめる韓国料理店。
☎ 012-576-147 ☎ St.63, No.176, BKK1
- ラ・マリナー La Marina Restaurant** ⑨①D-5
高級ベトナム料理店、店内にステージもありパーティーにも使える。
☎ 097-656-4794 ☎ Next to BIDD Bank, No.2, St.462
- ママ・タイ MA MA THAI Restaurant** ⑨②C-3
洒落た雰囲気のタイ料理店、クメール料理とのフュージョンに近い。
☎ 092-761-110 ☎ St.352, St.19, BKK1
- ンゴン Ngon Restaurant** ⑨②C-2
独立記念塔近くにある、老舗のベトナム料理店。
☎ 023-987-151 ☎ No.477, Sisowath Quay

- ホップス クラフトビアガーデン Hops craft beer garden & Restaurant** ⑨②B-1
マイクロブルワリー併設の、クラフトビールが楽しめるビアガーデン。
☎ 093-999-014 ☎ No.17, St.228
- ルポワン カフェ & ビストロ Le Point Cafe&Bistro** ⑨①C-4
日本人オーナーの洋食店、正統派の洋食が楽しめる。
☎ 077-974-921 ☎ House 10, St.208
- 食べる Other Restaurant** その他
- タージマハル Taj Mahal Restaurant** ⑨①C-3
本格的なインド / パキスタン料理がリーズナブルに食べられる。
☎ 016-961-833 ☎ E0-125, St.36
- ナマステインディア Namaste India Restaurant BKK** ⑨②D-2
落ち着いた雰囲気インド料理店。
☎ 076-626-2783 ☎ 177 St.63 Corner St.294
- メキシカーノリバーサイド Mexicano Riverside** ⑨①D-3
リバーサイドにあるメキシカン料理店、ボリュームたっぷり。
☎ 087-834-738 ☎ 277A, GF, Preah Sisowath Quay Blvd



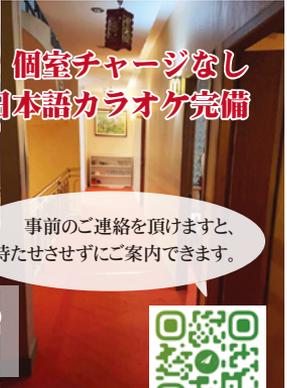
**初めてご来店のお客様には
ボトル1本目半額サービス**



**日本語、英語を話せる
スタッフ20人以上在籍**



**毎週月曜日 19:00~21:00
まで飲み放題プラン開催**



**個室チャージなし
全室日本語カラオケ完備**

事前のご連絡を頂きますと、
お待たせせずにご案内できます。



営業時間: 19:00~深夜(年中無休) 住所: No.8B, St. 288, BKK1, Phnom Penh TEL: 097-673-8835/088-818-5355 (日本語対応)

食べる Bar & Lounge バー&ラウンジ

- さくらクラブ Sakura Club** ⑨②B-2
日本語、英語を話すスタッフ 20 人以上在籍。個室日本語カラオケ完備。
☎ 097-673-8835 ② No.8, St.288 BKK1
- クラブ京都 Club Kyoto** ⑨②B-3
本格的な日本食を楽しみながら、楽しめるスナック。最新カラオケ完備。
☎ 096-896-5390 ③ #37A, St. 306, BKK1 (UNAFUJI)
- エクリプス・スカイバー Eclipse Sky Bar** ⑨②A-2
高層ビルの屋上にある 360°パノラマ景色が楽しめるスカイバー。
☎ 023-964-171 ② Phnom Penh Tower, 23rd FL, 455 Preah Monivong Blvd.(93)
- オーデン・バー Odin bar** ⑨②B-2
お酒の種類が豊富な、和食バー。
☎ 078-772-210 ② No.50, St.306, BKK1
- ソラ SORA (Rosewood Phnom Penh)** ⑨②A-1
高層階のラウンジ・バー、屋外バーカウンターからの眺めは最高。
☎ 023-936-860 ② Rosewood Phnom Penh 37F, 66 Monivong Blvd.
- バー・チャカチャカ BAR CHAKA CHAKA** ⑨②A-2
日系の落ち着いた雰囲気隠れ家バー、2 件目にピッタリ。
☎ 070-242-254 ② St.288, BKK1
- マウシム MAWSIM** ⑨①C-3
日系クラフトジンメーカーが運営する隠れ家ジン・バー。
☎ 098-420-205 ② Sk. Sras Chhork, St.108
- ブルーハーツ Blue Hearts** ⑨②A-2
日本人経営のミュージックバー。在住外国人が多く集まる人気店。月曜定休日
☎ 096-900-8844 ② #129, St.398, BKK1
- ヤタ Flower Atelier&Bar YATA** ⑨②C-1
お酒が飲めるお花屋さん。昼は花屋、夜はバーになります。ノンアルコールも充実。
☎ - ② 1st floor, No.9,St.242

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

食べる Cafe & Bakery カフェ & ベーカリー

- Jブレッド J Bread** ⑨.....
日系ベーカリー、メロンパンなどの菓子パンも販売。
☎ 081-552-208 ② St.1986
- シェ・シゲ ストロベリーファーム Chez shige Strawberry Farm** ⑨②C-6
日本人パティシエのケーキ屋、中でもショートケーキが人気。
☎ 096-223-3625 ② St.103

- アップ バイ ケーブイエル Up by KVL - Rooftop Bar** ⑨①D-3
ホテル KVL のルーフトップバー。トンレサップ川川の素晴らしい景色を楽める。
☎ 023-936-333 ② 8th floor of Hotel KVL, 379 Preah Sisowath Quay
- ふわり Fuwari** ⑨②D-2
日系スーツショップ、ふわふわロールケーキが絶品。
☎ 092-766-632 ② 25 Oknha Chhun You Hak St.(294)
- ベーグル&ベーカリー バンヤ Bagel & Bakery PANYA** ⑨②C-3
菓子パンメニューが豊富な日系ベーカリー、飲み物も販売。
☎ 010-805-770 ② 14, Room A, St.310, BKK1
- バックヤード・カフェ Backyard Cafe** ⑨①D-4
住者に人気のカフェ、フルーツたっぷりのスムージーボールが人気。
☎ 0968-534-334 ② 32E, Street 240

買う Shop 衣料&雑貨&その他

- エルスウェア Elsewhere** ⑨②C-1
コットンやリネンのシンプルなデザインの服を扱うブティック。
☎ 078-770-377 ② 54 Preah Ang Phanavong St. (240)
- スイジョー Sui Joh** ⑨②D-2
日系テラー、中でもテラーメイドのシャツが大人気。
☎ 017-230-583 ② No.25Z, St.294
- ザ・ジャパンショップ The Japan Shop** ⑨②B-2
在住日本人や日本食レストラン等に多く利用されている日本食材店。
☎ 096-888-3388 ② St. 57, BKK1
- オンデーズ OWNDAYS** ⑨②D-4
イオンモール内にある日系メガネチェーン店、日本と同じサービスが受けられる。
☎ 023-986-405 ② No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)
- カンボジアフレッシュファーム Cambodia Fresh Farm** ⑨.....
ティラピアの養殖・加工しての販売。イオン等で購入可。多くの飲食店で楽しめる。
☎ 012-811-343 ② Thool Bat Village Punhealeu District, Kandal
- サン・ファーマシー Sun Pharmacy-jp** ⑨②C-3
日本の薬も取り扱っている日系薬局。
☎ 088-314-8150 ② No.8CEo, St.310
- フラワーアトリエ & バー・ヤタ Flower Atelier&Bar YATA** ⑨②D-5
日本人フロリストのオーダーメイド専門花屋、Bar としてイベント出店もしている。
☎ - ② 1st floor, No.9,St.242
- ミア MI-A Japan** ⑨②D-4
イオンモール内にある 8000 リエル均一ショップ。
☎ 096-280-4864 ② No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)
- メガネ・パリミキ・カンボジア Paris Miki Cambodia** ⑨①C-3
日系大手メガネ店のカンボジア 1 号店。
☎ 096-842-2064 ② No.82A, St.154, Phsar Thmei III
- モニュメント・ブックス Monument Books** ⑨①C-3
洋書やデザイン書籍、文具も扱う大型書店。
☎ 023-217-617 ② Preah Norodom Blvd.(41)
- ユーケア・ファーマシー UCare Pharmacy Mao Tse Toung** ⑨②B-5
薬剤師が常駐するフランス系のドラッグストア。
☎ 095-888-532 ② 29 Mao Tse Toung Blvd.(245)

買う Supermarket & MALL スーパー & モール

- イオンモールセンソックシティ AEON MALL Sen Sok City** ⑨ -
郊外のセンソックエリアにある、イオンモールの 2 号店。
☎ 023-911-888 ② St.1003, Khan Sen Sok
- イオンモールフノンペン AEON MALL Phnom Penh** ⑨②D-4
カンボジアにあるイオンモールの 1 号店、中心近くの立地が便利。
☎ 023-901-091 ② No.132, Sothearos Blvd.
- イオンモールミンチェイ AEON MALL Mean Chey** ⑨ -
ASEAN のイオンモールの中でも最大規模となる店舗。
☎ - ② Hun Sen Blvd., Khan Mean Chey
- オリンピックモール Olimpia Mall** ⑨①B-4
オリンピックスタジアム横にあるショッピングモール。
☎ 023-921-969 ② St.217 corner St.182
- セブンイレブン Seven Eleven** ⑨②C-3
日本でもおなじみのコンビニエンスストア。品揃えはタイの店舗に近い。
☎ - ② 227 Preah Norodom Blvd.(41), BKK1
- ナチュラルガーデン Natural Garden** ⑨①A-2
主にオーガニック食品を取り扱うスーパー。
☎ 023-555-2028 ② St.598
- マックスバリュ Max Valu** ⑨②B-2
イオン系列のスーパーマーケット、小さいながら品揃え豊富。
☎ 023-988-580 ② St.57 corner St.282, BKK1
- ラッキースーパーマーケット Lucky Super Market** ⑨②A-2
生鮮食品から輸入食品や生活雑貨まで揃う便利なスーパー。
☎ 081-222-028 ② No.154, Preah Sihanouk Blvd.

シエムリアップ発・人気アンコール遺跡ツアー

大人気 62\$

アシロールドム
クラブローム
クメール料理
アンコールワット/夕日

定番!アンコール1日コース

大人気 55\$

ラピュタを彷彿!
鹿野寺院

人気森遺跡!半日ベンメリア

お薦め 45\$

クルーズして
夕日鑑賞

半日!トンレサップ湖&夕日

大人気 158\$

死ぬまでに見たい
絶景にある天空寺院

第2の世界遺産!プレアヴィヒア

大人気 106\$

アンコールワット、
朝日、バイオン
クラブローム、ベンメリア

1日メガ盛り!アンコールとベンメリア

大人気 115\$

ベンメリア
コーケー遺跡群

第4の世界遺産!コーケー遺跡

日本語で簡単予約!

LINE

シエムリアップ ☎ [855] 12-890960
krormatours ☎ [855] 15-890960

⇒ その他のツアーは裏表紙に!!

買う	Souvenir	お土産
アメーzing・カンボジア	Amazing Cambodia	📍📞D-4
カンボジアの素敵で上質なお土産が買えるお店。		
☎ 099-439-879	🏠 No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)	
クラタ・ペッパー	Kurata Papper	📍📞A-3
日本人がカンボジアで有機栽培している胡椒の専門店。		
☎ 012-842-970	🏠 No.35B, St.606, Toul Kork	
クラタペッパー 2 号店	Kurata Pepper 2 Toul Tompong	📍📞B-5
ロシアンマーケット近くにあるクラタペッパーの 2 号店。		
☎ 081-737-737	🏠 No.149, St.444	
スマテリア	Smateria	📍📞C-2
デザイン性の高いリサイクル素材で手作りしたバッグを販売、お土産にも。		
☎ 023-211-701	🏠 No.8Eo, St.57	
ニョニユム・ショップ	Nyonyum Shop	📍📞D-4
カンボジアメイドの雑貨や食品を集めたお土産物店。		
☎ 012-500-052	🏠 No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)	
カンボジアティータイム	Cambodia Tea Time	📍📞D-4
伝統菓子ノムトムーン。手作りで個包装されており、ばら撒きお土産としてもいい。		
☎ 092-671-928	🏠 Siem Reap (空港、ニョニユム、アメーzingなどで販売)	

癒す	Beauty Salon & Aesthetic	ビューティーサロン & エステティック
メナード・コスメティック・カンボジア	MENARD COSMETIC	📍📞C-1
日本の有名化粧品メーカー。スキンケア用品、フェイシャルの施術が受けられる。		
☎ 011-229-999	🏠 Oknha Pich St.242, Chaktomok	
イル・ヴリール	IL BRILLE	📍📞C-2
日本にもお店がある美容サロンのカンボジア店。		
☎ 081-749-769	🏠 EURP1-BLB-SLE91 of PH Euro Park Phum Boeung Chhouk	
髪結	Camiyui	📍📞B-3
日本人美容師常駐の日系ヘアサロン。		
☎ 016-668-972	🏠 No.7, St.360	
ソリスト	Solist	📍📞C-4
日本人スタイリスト常駐の美容室。要予約。		
☎ 010-231-234	🏠 No9, St.242	
ハート	HEART hair salon and eyelash salon	📍📞C-5
日本人スタイリスト常駐、アイラッシュもできる。		
☎ 093-326-543	🏠 81 St.370	
和心	Beauty salon hair and nail wako	📍📞C-2
日本人スタイリスト経営&常駐の個人店。		
☎ 077-694-411	🏠 St.306, BBK1	
オリエンタルジャパンスキンクリニック	Oriental Japan Skin Clinic	📍📞B-2
スキンケア、診断、レーザー治療、注射療法、薄毛治療など。		
☎ 092-237-137	🏠 #20E1 St.57 & St.294, BKK1	

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

癒す	Spa & Massage	スパ & マッサージ
ボディアスバ BKK1	Bodia spa BKK1	📍📞B-3
オリジナルのスパプロダクトを使った施術が人気のスパ。		
☎ 023-210-215	🏠 No.40 Eo, St.63 corner St.352	
ユ&ミズバ	U&ME Spa_Massage_Nail Salon_BKK63	📍📞B-3
スパサロンの他、マッサージトレーニングクラスもある。		
☎ 023-986-822	🏠 No.216B, Preah Trasak Paem St.(63)	
ロカSPA	ROKHA SPA	📍📞B-2
クメールマッサージ、オイルマッサージなどが体験できる街中スパ。		
☎ 098-902-846	🏠 No.26 CD, St.302, BKK1	



クロマーツアーズ PPSEZ店オープン

毎週火曜日、東京ホテル内ロビーにて、日本人担当者による各種相談サービスを行っています。お気軽にどうぞ。

📞 012-890960 / 099-890960



体験する	Museum & Exhibition	ミュージアム & 展示
国立図書館	National Library of Cambodia	📍📞C-2
誰でも入場できる公立図書館、懐かしい雰囲気。		
☎ ---	🏠 Oknha Hing Penn St. (61)	
国立博物館	National Museum of Cambodia	📍📞D-3
カンボジア国内の仏教関係の石像やレリーフを主に展示。		
☎ 023-217-643	🏠 Preah Ang Eng St. (13)	
ソーソー博物館	SOSORO - Preah Srey ICANAVRMAN Museum	📍📞C-3
カンボジアの歴史を経済の視点から映像やゲームも用いながら学べる博物館。		
☎ 012-901-542/023-901-543	🏠 No.19, Preah Moha Ksatreyani Kossamak Ave.	

体験する	Cinema & Theater	映画 & シアター
メイジャーシネプレックス	Major Cineplex	📍 ---
主にショッピングモールで展開している映画館、市内に数か所あり。		
☎ ---	🏠 ---	
レジェンド・シネマ	Legend Cinema	📍 ---
通信会社のスマートが出資している映画館、スマートユーザーに割引あり。		
☎ ---	🏠 ---	

体験する	Sports	ゴルフ&その他のスポーツ
ヴァタナック・ゴルフ・リゾート	Vattanac Golf Resort	📍 ---
遺跡のモニュメントがコース内に点在、3 コースあり内 1 つはナイトコース。		
☎ 023-963-369	🏠 National Rd. 21B,	
ガーデンシティ・ゴルフクラブ	Garden City Golf Club	📍 ---
ガーデンシティホテル併設、ドライビングレンジもある本格的なゴルフ場。		
☎ 088-338-8555	🏠 St.Ly yongphat	
ロイヤル・フノンベン・ゴルフクラブ	Royal Phnom Penh Golf Club	📍 ---
空港近くにあるゴルフ場、初心者向けに比較的リーズナブル。		
☎ 068-370-370	🏠 National Rd.4, Kob Srov, Kandal	
バーディーズ・ミニゴルフ	Birdies Mini Golf	📍 ---
18 ホールのパターゴルフ場、大人から子供まで安心してプレイできる。		
☎ 081-310-013	🏠 Koh Pich St.	
ノーブル・スポーツセンター	Noble Sports Center	📍📞D-5
バーチャルゴルフと多彩なクラスがあるジムのスポーツクラブ。		
☎ 023-902-218	🏠 1 Samdach Sothearos Blvd (3)	
フライ・フノンベン	Fly Phnom Penh	📍 ---
ファクトリーフノンベン内にあるトランポリン場。		
☎ 010-288-223	🏠 National Rd. No2	
ブルー・オー	Blu O	📍📞D-4
イオンモール 1 にあるボーリング場、レーン横に飲食できるテーブル席がある。		
☎ 023-901-000	🏠 1 Samdach Sothearos Blvd (3)	
フノン・クライム	Phnom Climb	📍📞C-6
ボルダリングジム、コースは毎週変更されるので飽きることなく通える。		
☎ 017-897-105	🏠 No.345, St.460	

体験する	Pool & Water Sports	プール & ウォータースポーツ
DIB クラブ	DIB Club	📍 ---
レストランも併設のプール施設、パーティーやイベントもできる。		
☎ 099-997-740	🏠 Koh Pich St.	
ガーデン・シティ・ウォーター・パーク	Garden City Water Park	📍 ---
郊外にある大きなプール施設、ウォータースライダーや子供用プールもある。		
☎ 089-843-333	🏠 St. Ly Yong Phat	

泊まる	Standard-Superior Hotel	スタンダード、スーパーリアホテル
アーモンド・ホテル・ソーティアロス	Almond Hotel Sothearos	📍📞D-5
館内のレストランは評判が良く、のんびりするのにおすすめ。		
☎ 023-220-822	🏠 No.128F, Sothearos Blvd.	
東屋	Azumaya Phnom Penh	📍📞A-1
フノンベンタワー正面の日系ホテル。露天風呂あり。		
☎ 023-218-961	🏠 No.302, St.228	
アニク・ブティックホテル	Anik Boutique Hotel	📍📞C-3
レンガをおしゃれに使ったホテル、イオンモール近く。		
☎ 023-982-174	🏠 No.N12, St.Tonle Bassac	
オハナ・フノンベンパレス	Ohana Phnom Penh Places	📍📞D-3
市内のどこにでも行きやすい立地、コストパフォーマンス◎。		
☎ 023-989-671	🏠 No.4&6, St.148	
サン・アンド・ムーン	Sun & Moon Urban Hotel	📍📞C-3
リバーサイド近く、客室はピビットカラーを使ったユニークな内装。		
☎ 023-961-888	🏠 No.68, St.136(Coner of St.15)	
フノンベン	Phnom Penh Hotel	📍📞C-2
市内北にある大型スーパーリアホテル。		
☎ 023-991-868	🏠 No.53, Monivong Blvd.	
東京ホテルアパートメント&スパ	Tokyo Hotel Apartment & Spa	📍 ---
PPSEZ 内にあるアパートメント型ホテル。PPSEZ エリアへの出張者利用が多い。		
☎ 086-616-100	🏠 PPSEZ, Road No.4 Kambol	
オリンピア・シティ・ホテル・パイダラ	Olympia City Hotel by DARA	📍📞B-4
オリンピアシティ内の宿泊施設。運営はダラグループが手掛ける。		
☎ 023-999-228	🏠 St.217 & St.182, Olympia City Bldg. C3, 5F	
サンウェイ	Sunway Hotel Phnom Penh	📍📞C-2
ワットフノン隣のホテル、レジャーもビジネスも◎。		
☎ 023-430-333	🏠 No.1, St.92	
ヒマワリ・ホテル・アパートメント	Himawari Hotel Apartments	📍📞D-4
低価格ながら大きく快適な客室が評判の中型ホテル。		
☎ 023-214-555	🏠 No.313, Sisowath Quay	

泊まる	Deluxe Hotel	デラックスホテル
エミオン	Hotel Emion Phnom Penh	⑨①D-4
設備からサービスまで日本品質の快適ホテル。		
☎	010-733-000	🏠 No.192, Sisowath Quay
ガーデンシティ	Garden City Hotel	⑨ —
郊外にある高級ホテル。ゴルフ場や会議施設も充実		
☎	023-900-561	🏠 St.Ly Yong Phat
カンボジアーナ	Hotel Cambodiana	⑨①D-4
川沿いに建つ歴史あるデラックスホテル。		
☎	023-426-288	🏠 No.313, Sisowath Quay
ケービエル	Hotel KVL	⑨①D-3
立地が良くモダンで快適。ルーフトップバーではトンレサップ川の夕日が眺められる。		
☎	023-936-333	🏠 379 Preah Sisowath Quay
コートヤード・バイ・マリオット・フノンペン	Courtyard by Marriott Phnom Penh	⑨①C-4
マリオットが手掛ける、中価格帯のビジネスホテル。		
☎	023-238-888	🏠 No.115, St.214 Corner St.63
サン・アンド・ムーン・リバーサイド	Sun & Moon Urban Riverside	⑨①D-6
フノンペン中心部南に位置するホテル。		
☎	023-866-668	🏠 Waterfront, Norodom Blvd. Tonle Bassac
ソカ・フノンペン	Sokha Phnom Penh Hotel & Residence	⑨①D-3
川に挟まれた半島に建つ大型ホテル、レジャーに人気。		
☎	023-685-8888	🏠 St.Keo Chenda
ナーガ・ワールド	NagaWorld Integrated Resort	⑨①D-4
フノンペン唯一のカジノを有するホテル、娯楽も充実。		
☎	023-228-822	🏠 Hun Sen Park
フェアフィールド・バイ・マリオット	Fairfield by Marriott Phnom Penh	⑨①B-3
インターナショナルホテルチェーン。シンプルながら作り手がクオリティは高い。		
☎	023-626-8888	🏠 Russian Federation Blvd, 10 Village

泊まる	Luxury Hotel	ラグジュアリーホテル
ソフィテル・フノンペン	Sofitel Phnom Penh Phokeethra	⑨②D-4
市内の好立地にあるフランス系ラグジュアリーホテル。		
☎	023-999-200	🏠 No.26, Samdach Sothearos Blvd.
ラッフルズ・ル・ロイヤル	Raffles Hotel Le Royal	⑨①C-2
植民地期から続く、エレガントな格式高い高級ホテル。		
☎	023-981-888	🏠 St.92
ローズウッド・フノンペン	Rosewood Phnom Penh	⑨①C-3
フノンペン最高級のタワーホテル。高層階からの眺めが素晴らしい。		
☎	023-936-888	🏠 Vattanac Capitol, No.66, Monivong Blvd.

泊まる	Boutique Hotel	ブティック
アクエリアス・ホテル	Aquarius Hotel	⑨②C-1
カジュアルな雰囲気と便利な立地で観光にも良い、屋上プールバーが人気。		
☎	023-972-089	🏠 Preah Ang Phanavong St.(240)
アニク・パレス・ホテル	Anik Palace Hotel	⑨②B-2
ロマンティックな内装のブティックホテル、便利な立地でコスパよし。		
☎	023-955-544	🏠 House No.14, St.278
イロハ・ガーデン	iRoha Garden	⑨①C-5
コロナアルスタイルがお洒落な日系ホテル。		
☎	023-966-330	🏠 No.8, St.73
チアーズ	Social Apartment & Hotel Cheers	⑨②C-3
日本人経営のシックなデザインのブティックホテル。		
☎	023-999-338	🏠 No.14, St.310, BKK1
バイトン・ホテル&リゾート	Baitong Hotel & Resort	⑨②B-2
中央吹き抜けの流線型のデザインが特徴、緑溢れるプールは必見。		
☎	023-223-838	🏠 No.10, St.282, BKK1
パヴィリオン・ホテル	Pavilion Hotel	⑨①C-4
1920年代の歴史的建物をリノベーションしたホテル。		
☎	023-222-280	🏠 227, St.19
プランテーション	Plantation Urban Resort & Spa	⑨①C-3
王宮近くのブティックホテル、アーティスティックな空間。		
☎	023-215-151	🏠 No.28, St.184

泊まる	Condominium	コンドミニアム&アパートメント
ザ・ビュー・サービス・レジデンス	The View Serviced Residence	⑨②B-4
BKK1にある高層レジデンス。屋上プールや風設備を備え日本人に人気。		
☎	096-602-501	🏠 Saint 370, Chamkarmon (BKK1)
レジデンス L BKK3	Residence L BKK3	⑨①C-5
プールやジムも完備するリースナブルなコンド。他のエリアにも多くある。		
☎	077-539-205	🏠 St.396& St. 163 BKK3

暮らす	Dental	病院・歯科
デンリッシュ・アジア・デンタル・クリニック	Denriche Asia Dental Clinic	⑨②A-1
日本人歯科医師のもと、新しい設備で日本クオリティの治療が受けられる。		
☎	023-901-200	🏠 St.398
マリス・デンタルクリニック	MALIS dental clinic	⑨②A-1
日本人歯科医師が常駐しており、綺麗なクリニックで安心して治療を受けられる。		
☎	012-513-222	🏠 136 Norodom Blvd.
ジャパンエスヘルプデスク	Japanese Help Desk/P.I.Prestige International	⑨①A-4
病院の受診時に日本人 / カンボジア人通訳がサポート。医療通訳、相談業務等。		
☎	070-880-277	🏠 Royal Phnom Penh Hospital / Intercare Hospital
インターケアホスピタル	Intercare Hospital	⑨①B-4
24時間 365日対応。救急部に常勤日本人医師勤務(救急疾患でなくても可)		
☎	023-996-900	🏠 Olympia City, Olympia Medical Hub, Building C5 Tower



運転手付き車両レンタル

月額980\$~

TEL : 099-890-960



暮らす	Finance & Insurance	保険 & 金融 & 会計
バンコクインシュランス	Bangkok Insurance (Cambodia) Plc.	⑨②C-3
三井住友海上が25%直接出資している損害保険会社。日本人スタッフ常駐。		
☎	088-788-6610	🏠 No. 181, Preah Norodom Blvd.
エーアイイー生命	AIA (Cambodia) Life Insurance Plc	⑨①D-5
アジア・パシフィック地域で最大規模の保険グループ。		
☎	086-999-242	🏠 GIA Tower 31st FL., St.Phum 14
第一生命	Dai-ichi Life Insurance	⑨①C-3
日本の第一生命ホールディングスのカンボジア子会社。		
☎	023-955-333	🏠 No.66, Preah Monivong Blvd. (93)
フォルテ	Forte Insurance (Cambodia)	⑨①C-3
カンボジア最大手の保険会社。		
☎	023-885-077	🏠 No. 66, Vattanac Capital Lvl. 18, Preah Monivong Blvd.
ABA銀行	ABA Bank	⑨②A-2
生活用口座も即日開設、ジャパンデスクは日本語対応で安心。		
☎	070-630-801/015-630-524	🏠 148 Preah Sihanouk Blvd.(274)
アクレタ銀行	ACLEDA Bank Plc. Headquarters	⑨①C-2
公共料金の支払いもアプリで可能。		
☎	023-994-444	🏠 61 Preah Monivong Blvd. (93)
カナディア銀行	CANADIA BANK PLC.	⑨①C-3
34年の実績と信頼。パスポートで簡単口座開設!テチョ空港も同グループで運営。		
☎	023-868-222	🏠 Sorya shopping center, St 63, Daun Penh
ハッタバンク	Hattha Bank	⑨①C-6
MUFG・アユタヤ銀行傘下のカンボジア日系商業銀行。		
☎	1800-212-222	🏠 Samdech Hun Sen Blvd, Khan Mean Chey
Jトラストロイヤル銀行	J Trust Royal Bank Plc.	⑨①C-3
2004年以来20年に亘るフルバンクサービス提供実績あり。		
☎	023-999-000	🏠 Royal Railway Bldg., 10 Russian Federation Blvd (110)
KB プラサック銀行	KB PRASAC BANK	⑨①B-5
カンボジアで約30年。韓国のKB国民銀行が出資する商業銀行。		
☎	023-999-911	🏠 No. 212, St. 271, Tuol Tumpung 2
PPCBank ジャパンデスク	PPCBank Ou Ruessei Branch	⑨②A-1
ジャパンデスクでの口座開設は日本語で安心。アプリや ATM も日本語表示対応。		
☎	061-444-608	🏠 No. 437 Preah Monivong Blvd., Corner of St. 214
サタパナ銀行	SATHAPANA Bank Plc.	⑨①C-3
カンボジア初の日系資本100%商業銀行。モバイルアプリも日本語対応。		
☎	012-355-305	🏠 Sathapana Tower, 63, Preah Norodom Blvd.
SBIリーホー銀行	SBI Ly Hour Bank	⑨①B-3
日本のSBI子会社。カンボジア両替大手リーホーとの合併商業銀行。		
☎	023-980-888/093-671-111	🏠 Bldg. 219, St. 128 & 169
ウリ銀行	Woori BANK (CAMBODIA) PLC	⑨①C-5
世界中に140店舗ある韓国系の商業銀行。迅速かつ安全な金融サービスを提供。		
☎	023-96-3333/ 081-331-333	🏠 No. 398, Preah Monivong Blvd.
フェイスインターナショナルタックスサービス	Faith International Tax Service	⑨①B-4
カンボジアで10年以上の実績の日系会計、税務会社。		
☎	010-267-377	🏠 City Tower, Unit M4, Mezzanine Floor, No.321 Toul Kork

暮らす Travel & Media 旅行会社&メディア

クローマーツアーズ Krorma Tours
ツアーや航空券、車両手配などを扱う日系旅行社。メディア制作、起業支援なども。

暮らす Other その他

チアム・ロジスティクス CHEAM LOGISTIC
国際物流サービス。日本・カンボジア間輸送が強い。信頼と実績あり!!

フリマール frimarl
海外在住の日本人同士が現地で不用品を売買できるフリマサイト。安心・スムーズ。

エムズ・カスタム・ファクトリー M's Custom Factory
日本人整備士がいる修理店、出張点検もしてくれる。

DHL DHL Express Service Point
国際配送会社、地方都市にも支店があり便利。

日本通運 Nippon Express
国内・海外への引っ越しサービスなら安心の日通へ。

ヤマト運輸 Yamato Transport
クロネコヤマトの海外引越サービス。日本人スタッフもいるので安心。

日本送り出し機関ブノンベン JSIP
カンボジアからの送り出し機関として、将来的に日本で働く技能実習生などを育成。

マイスリングTV MyslingTV
日本の民放、BS、CS等、最大66チャンネルがいつでも視聴可能なサービス。

シティハウス CITY HOUSE (CAMBODIA) CO., LTD.
日本人オーナーの不動産会社、日本語対応あり。

センチュリー21 富士リアルティ Century 21 Fuji Realty
アメリカ大手不動産会社のフランチャイズ店、日本語対応あり。

ボランテ不動産 VOLONTE REAL ESTATE
日系不動産仲介業者。地域密着で取り扱い物件が豊富。アフターフォローも充実

大村インダストリー OMURA INDUSTRIES
工場、倉庫、店舗など様々な建物を設計・施工。日本人エンジニアが対応。

バディバディバディーズ Buddy Buddy Buddies
店舗内装、設計デザイン、施工管理。日本で工務店18年の経験と実績。

キレイライフ Kirei Life
カンボジア初のレンタル浄水器。個人向け、ビジネス向けがある。

カムアップジョブセンター Camup Job Center
日本人経営の人材紹介会社。カンボジアで仕事を探すときに。

ヘイコーアジア HEIKO ASIA (Cambodia) Co.,Ltd
紙袋・紙箱の製造販売。様々な種類の紙袋に対応。品質、サービスには実績あり。

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

暮らす School & Kids 学校 & キッズ

ブノンベン日本人学校 Japanese School of Phnom Penh
文部科学省から在外教育施設として認定を受けている日本人学校。

ブノンベン補習授業校 Japanese Supplementary School of Phnom Penh
日本人会運営の日本文化を学ぶための補習授業校、土曜日午前のみ開校。

ブノンベンビッグハウス公民館活動 Phnom Penh Big House
「子ども達の成長にとってより良い環境を創りたい」という思いで始まった公民館活動。

コンビ プラザ インターナショナル プレスクール Combi Plaza International Pre-School
日系のプレスクール。英語環境の中、子どもの自主性や創造力を育てている。

シェムリアップ情報 Siem Reap シェムリッップ

アンコール・グレース・レジデンス Angkor Grace Residence & wellness
ウェルネスを意識した高級感あるホテル。スパ、ジム、キッズルームが充実。

カンボジアティータイム Cambodia Tea Time
伝統菓子ノムトムーン。手作りで個包装されており、ばら撒きお土産としてもいい。

クローマーツアーズ Krorma Tours
ツアーや航空券、車両手配などを扱う日系旅行社。メディア制作、起業支援なども。

クローマーマガジン編集部 Krorma Magazine
書籍、動画、各種メディア業務。取材代行、アポどり、誌面チェック、撮影業務など。

サークル活動等 Club Activities

ゴールデンバッツ硬式野球部
結成2004年。約30名の在住者、駐在者が所属。日曜8:00-9:30 会費:\$50/年

ゴールデンバッツソフトボール
結成2004年。日曜9:30~12:00(月2回、第2、4) 会費:\$1-3/回(中学まで無料)

ソリヤ フットボール アカデミー
経験者向けフットサルコミュニティ。日曜17:00-18:30 会費:\$8/回

タッチラグビー
コンタクトのない安全なラグビー。初心者、老若男女歓迎!詳細はFBにて!

極真空手クラブ
日曜:中級12:00-13:00/初級13:00-14:00 水曜 19:00-20:00 会費:\$20/月 \$2.5/回

ブノンベン剣道クラブ
2009年発足。見学歓迎!日曜10:00-12:00 会費:子供・学生\$10/月、社会人\$15/月

ブノンベン剣道クラブ居合道部
剣道クラブ内の居合道部。土・日曜9:00-10:00 会費:\$5/月

カンボジア合気道協会
2002年発足。年齢性別問わず誰でも稽古に参加可能。毎日開催。会費:\$25/月

サンデーゴルフ
初心者から上級者、男女問わず募集。日曜午前開催。

ブノンベン走友会
2015年開始。登録者数250名超え。日曜練習会6:00-/水曜ファンラン19:00-。

ブノンベンHIITクラブ
HIITを愛するコミュニティ。水曜18:30-20:00/日曜16:00-17:30 会費:\$2/回

芽魂太鼓
結成21年。練習は週に1~2回、和太鼓経験者大歓迎!

ザ・ブノンベシンガーズ
2022年1月に発足したコーラスグループ。火曜18:00-20:00 会費:月12.5\$

ブノンベシンフォニーオーケストラ
アマチュアオーケストラ。楽器経験者の方。月曜18:00-20:00 会費:無料

MWA
カンボジア在住女性有志の集まり。イベント企画等の活動、情報交換など。

ブノンベン1982年会
同学年の集まりで50人程。交流会は子供と一緒に参加可、新メンバーも歓迎。

ブノンベン三田会
慶応義塾出身者の任意団体組織。10名程度がアクティブな会員。不定期開催。

カンボジア立教会
立教大学出身者の任意団体組織。四半期に1回を目処に懇親会を開催。

ロータリークラブ ブノンベントロ日本語部
世界的な奉仕団体ロータリークラブの日本語部。

ライオンズクラブ ブノンベキズナクラブ
世界的な奉仕団体ライオンズクラブ。

食べる

買う

癒す

体験する

泊まる

暮らす



医療コラム

Vol.17 カンボジアの伝統的な食文化と健康の関係

みなさんこんにちは。時が流れるのは早いもので、もうすぐ酷暑の時期がやってきますね。今回はカンボジア人の食生活と健康について考えてみたいと思います。

みなさんはカンボジア生活で健康のために気をつけていることはありますか？移動は便利なTuktukで歩くとこはほぼなく、意識して体を動かすようにしないとなかなか運動する機会がない人も多いのではないかと思います。

先日行ったイベントでカンボジア人の身長・体重測定を行いました。BMI(=体重kg÷(身長m×身長m)、肥満や痩せを判定する世界共通の体格指数)の計算をしましたが、痩せている人が多いことに驚きました。特に未成年の痩せが目立ちました。

ふと日常を思い返してみると、職場の同僚たちは、いつも何かしら食べているけれど、おやつのはほとんどは果物かバナナや餅米を蒸して作る伝統的なお菓子などで、チョコレートやポテトチップスを食べている姿を見たことがありません。お昼ご飯もみんなクメール料理を好んで食べています。日本や欧米ではジャンクフードをたくさん食べることによる肥満が問題となっています。カンボジア国内には、プノンペンを中心にハンバーガーショップなどのファーストフード店はありますが、日本ほどたくさん見かけません。

同僚に伝統的な食事を好むのはなぜか聞いてみたところ、馴染んだ味を求める、伝統的な食の方が安い、ポテトチップスなどは種類が少なく価格も高いのであまり魅力的ではない、などの意見が返ってきました。これは医療関係者からの回答なので偏りがあるかもしれませんが、みなさんの周りではどうですか？

伝統的な食生活が中心とはいえ、それでも都市部では若い世代を中心に食生活の変化は進んでおり、外食産業は年に9-10%ほど成長をしているようです(出典:Mordor Interigence)。特に砂糖を多く含んだ飲み物の摂取率は高く、肥満や生活習慣病も問題になりつつあります。一方で低栄養による児童の痩せの割合は依然として高い水準を維持しており、社会内の格差構造が顕在化しています。

カンボジアでは3月から4月にかけて、暑さのピークがやってくるようですね。私は初めて体験するカンボジアの酷暑に今から怯えています。みなさん、バランスの良い食事、十分な水分摂取、適度な運動、睡眠をしっかりとり、暑い季節を乗り越えていきましょう。

産婦人科医 森田恵子



サンライズジャパン病院
プノンペン

サンライズジャパン病院

プノンペン市内にある日系の救急総合病院(診療科:救急、総合診療、脳外科、消化器、小児科、婦人科)。2023年4月にAEON MALL Sen Sok内に、サンライズメディカルセンターを開設(診療科:総合診療、健康診断)。

☎ 24時間365日(救急)

🌐 <https://www.sunrise-hs.com/index.php/jp/>

📱 sunrise.jp

J.H.D. ジャパニーズヘルプデスク 病院の受診を日本語でサポート

24時間対応
日本人相談窓口



受診予約・
キャッシュレス手配



病院内での
日本語医療通訳



通訳スタッフ常駐病院はこちら



いつでもご相談！



加藤
日本人通訳



歌津
日本人通訳



チャオ
カンボジア人通訳



ヒム
カンボジア人通訳

日本人直通窓口

✉ infopicam@prestigein.com

プノンペン窓口(歌津)

☎ 070 880 277

📧 @Utatsu_JHD



シェムリアップ窓口(青砥)

📞 070 880 112

📧 jhd-rah2020

📍 ロイヤルアンコール病院内に日本人通訳 常駐

クメール語 ミニレッスン

クメールタイムズ



クローママガジンを読んでいる読者の中には、カンボジアのニュースを知りたいという人も多いかと思えます。そんなときはクメールタイムズというカンボジアの幅広いジャンルを扱うメディアの記事を読んでみるのもオススメです。

英語でも読むことができますが、今回はクメールタイムズによく出てくる単語を紹介しします。まだクメール語を読み慣れていない人は基礎的な単語を覚えてみてください。

やや難しい単語で紹介した単語も、頻出のものなので何個か記事を読むと慣れてくると思います。

【基礎的な単語】

កម្ពុជា(カンブチャ):	カンボジア	カンボジアのニュースでは最重要単語
ឆ្នាំ(チナム):	年	2026年、来年などの表現で使われる
ទេសចរណ៍(テーサチョー):	観光	観光はカンボジアの中でも重要
សាលារៀន(サーラーリエン):	学校	教育分野もニュースでは大事
ប្រទេស(プロテ):	国	ニュースでは様々な国が出てくる

【やや難しい単語】

ជំរុញ(チュムロニユ):	政府は〇〇を推進しましたという表現ができる
សេដ្ឋកិច្ច(セッタケッチ):	経済という単語も良く出てくる
ក្រសួង(クロスオン):	外務省、商業省、経済財務省など〇〇省という表現で出てくる
ផលិតផល	製品、生産 日本製など製品に関する表現で出てくる



株式会社トライアンプカンボジア

☎ 9:00-18:00 ☎ 096-879-6753

🌐 <https://www.triumph.jp/cambodia/>

📱 @camphnompenh

📧 matsuishibuki@gmail.com

松井飛樹

Matsui Shibuki



初心者向けにクメール語のレッスンをしています！
クメール語全体のレベルの底上げができるよう一緒に勉強しましょう！



SOMAグループとの意見交換を実施 ー 将来を見据えた協力関係に向けて ー

一般社団法人 日本カンボジア協会
JCA事務局 加藤和則

先日、当協会（JCA）はカンボジアを代表する企業グループの一つである SOMA グループと、今後の協力関係を見据えた意見交換を行いました。本協議には SOMA グループの経営陣をはじめ、関係者が参加し、終始、建設的かつ前向きな対話が交わされました。

今回の協議では、特定の事業内容やスキームに踏み込むことは控えつつも、カンボジアの中長期的な発展を見据えた視点や、官民・国境を越えた連携の可能性について幅広く意見を共有しました。特に、将来を見据えた産業基盤づくりや人材育成、持続可能性といったテーマについて、相互理解を深める有意義な機会となりました。

本協議はあくまで第一歩であり、今後は段階的に対話を重ねながら、双方にとって意義ある取り組みのあり方を慎重に検討していく予定です。当協会としては、短期的な成果を急ぐのではなく、小さな合意と信頼の積み重ねを大切にしつつ、将来につながる道筋を共に描いていきたいと考えております。

引き続き、関係各位のご理解とご支援を賜りながら、日カンボジア両国にとって価値ある協力の可能性を模索してまいります。



協会ウェブサイト



ジャパンハート小児病院 給食施設



FIDR クラチエ州病院外科棟



住友電装第2工場 (PPSEZ)



Chenla クラチエ州病院小児科棟



住友電装第3工場 (PPSEZ)

カンボジアでの建築設計・施工は、 OMURA INDUSTRIESにお任せください！



PPSEZ内 TOKYO HOTEL APARTMENTS & SPA

Omura Industries はカンボジアにて、工場、倉庫、医療施設、ホテル、店舗、事務所など様々な建物を設計・施工してまいりました。カンボジアでの建設は不安なことも多いかもしれませんが、経験豊富な日本人エンジニアが誠心誠意ご対応いたします。どうぞお気軽にお問い合わせください。



大嶋 信
Director

東京大学工学部建築学科卒業、
大学院修士修了、硬式野球部

2011年、日系ゼネコンのプロジェクトマネージャーとしてミネベア・カンボジア工場の建設に従事。

2015年、Omura Groupの設立に参加。
一級建築士、一級建築施工管理技士、一級土木施工管理技士

日本人が対応致します！

☎ 023-964-250

info@omuraindustries.com.kh

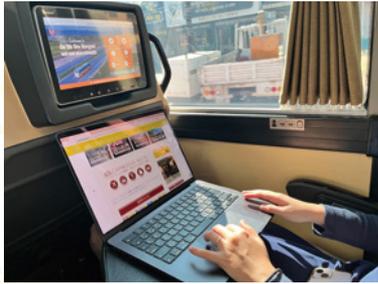


The Office No.28
No.28 St.288
Phnom Penh

実際に体験！ 超快適なカンボジア長距離バスの裏側へ！

カンボジア国内の長距離移動手段には、飛行機、タクシー、ミニバンなどさまざまな選択肢がありますが、最近とくに注目したいのが長距離バス。先日、実際にシエムリアップ～スノンペン間で、VETの「Air Bus First Class」を利用してみました。

正直な感想としては「ここまで快適なのか」とびっくり！料金は通常のバスよりやや高めですが、快適さを重視する方には十分その価値があります。最大の特徴は、通路を挟んで「1列+2列」というゆったりした座席配置。シート自体も広々としており、後ろの席を気にせずリクライニングを倒せるのがとても快適でした。足元も広く、長時間でも無理なく脚を伸ばせます。



今回利用したシートにはマッサージ機能まで付いており、移動中も体への負担が少なく感じました。シートは清潔感があり、長距離でも安心して身を預けられる座り心地。車内ではドリンクと軽食のサービスがあり、バスの中で温かいコーヒーが飲めるのも嬉しいポイントです。ちょっとした“おもてなし感”が旅気分を高めてくれます。

予約はオンラインで簡単に完結できるので、旅行者にとって使いやすいのも魅力。個人的には、空港移動や待ち時間を考えると、飛行機よりも楽に感じました。カンボジア国内を移動する機会があれば、ぜひ長距離バスも候補に入れてみてください。快適さと安心感を考えると、十分に料金に見合った価値のある移動手段だと思います。

カンボジアノート編集M



カンボジアノート Cambodia Note

シエムリアップの観光情報をまとめた日本語Webメディア。遺跡をはじめとした観光スポットや、カンボジア旅行のためのお役立ち情報、現地のおすすめのお店をタイムリーに紹介。

- 🌐 <https://cambodianote.com/>
- 📷 @cambodianote
- 📱 @CambodiaNote
- ✉ info@cambodianote.com



銀行口座開設ツアー

- ▶ ABA ▶ ACLEDA BANK
- ▶ CANADIA BANK ▶ SBI LH
- ▶ J TRUST ROYAL BANK
- ▶ KB PRASAC ▶ Phillip Bank
- ▶ SATHAPANA Bank ▶ PPCBankなど



カンボジアの銀行口座開設、証券口座開設サポートを行っています。経験豊かな日本語スタッフが銀行にご同行いたします。

また、多くの銀行はカンボジアへの訪問が必要ですが、一部の銀行は日本にいながらの開設も可能です。

*必要な書類、ビザなど開設にあたり条件がございます。料金等詳細はお問い合わせください。

クロマーツアーズ

✉ cambodia@sketch-travel.com

📞 099-890960

🌐 [kromatours](http://kromatours.com)

日本語でどうぞ！



kromatourspp 099-890960

カンボジアでの各種出版物、映像撮影、編集制作、 メディアサポート、営業代行全般承っております。



各種撮影許可取り等各種お問合せ、お見積もりはこちらから

クロマーメディア事業部

info@seishiron.com

017-777-110



撮影、編集、営業等業務実績一覧

カンボジア保険のお話

火災保険とは、どのような保険かご存知でしょうか？
もちろん、火災が起きた場合に備える保険ではあるのですが、実は火災に備えるだけの保険ではありません。現在、カンボジアのFire Tariff Rulesで定められている火災保険の基本補償は、次の9項目です。

- ① Fire (火災) ② Lightning (落雷) ③ Explosion, in a building in which gas is not generated and which does not form part of any gasworks, of gas used therein for illuminating or domestic purposes (家庭内利用のガス爆発)
- ④ Earthquake and Volcanic Eruption (地震、火山噴火) ⑤ Hail (ひょう) ⑥ Impact by any road vehicle or animal (車両や動物の衝突)
- ⑦ Smoke originating from a fire occurring in the risk location or immediate vicinity of the risk premises (近隣火災等による煙害)
- ⑧ Aircraft or other aerial devices and/or articles dropped therefrom (航空機もしくは航空機材の落下)
- ⑨ Landslip, landslide, subsidence (地滑り、地盤沈下)

このため、例えば、落雷でジェネレーターが壊れた、車が突っ込んできて家やお店が壊れた等の損害が起こった場合も火災保険で補償されます。

〈火災保険とは？〉

スペースの関係上、詳細は省略しますが、下記的事象による物的損害についても特約を付帯することにより火災保険で補償が可能です。

- (a) Flood (洪水) (b) Hurricane, Cyclone, Typhoon and Windstorm (ハリケーン、サイクロン、台風、暴風) (c) Riot, Strike, Vandalism and Malicious Damage (暴動、ストライキ等の破壊行為、悪意ある破壊行為)
- (i) Explosion (爆発) (ii) Spontaneous Combustion (自然発火)
- (iii) Water Damage (水害)

また、除外項目以外の物的損害は全て補償となるオールリスクリスクタイプの火災保険にすることも可能ですので、必要に応じてご検討いただければと思います。

今回、火災保険は火災に備えるためだけの保険ではないというお話をしました。補償が可能となる大前提として、補償対象となるのはあくまでも保険をかけた物とその金額であること、また金額については、時価や簿価ではなく、いま同じものを購入したらいくらかという「再調達価額」で付保していただくことが大切になりますので、十分ご注意ください。



Bangkok Insurance (Cambodia) Plc.
バンコク・インシュランス(カンボジア)
三井住友海上が25%直接出資している損害保険会社

寄稿：濱口 有知子

- ☎ 8:00 ~ 17:00 (月~金) ☎ 088 788 6610
- ✉ ayano@bkicambodia.com
- 🌐 <https://www.bkicambodia.com/>

カンボジア人向け 訪日観光旅行・視察各種手配

有資格者、専任担当者による無料相談行っています。

- ▶ 訪日ビザ取得代行サポート
- ▶ カンボジアパスポート発行サポート
- ▶ JRパス引換券発行
- ▶ SIMカード、Wi-Fiレンタル
- ▶ ホテル、通訳、車両、航空券手配
- ▶ スタディツアー/ホームステイ手配
- ▶ メディカルツアー/MICEイベント手配

取引先や、社員の報奨旅行先として、訪日旅行はいかがでしょう？弊社は日本でもライセンス取得済み旅行会社であり、日本、カンボジア両方に総合旅行業務取扱管理者が在籍。VIP旅行から、一般の旅行、学生向けスタディツアーまで、お気軽にお問い合わせください。

日本語可！通訳、車両、ビザ、航空券等、各種手配
Kroma Tours
クロマーツアーズ
012-890960 / 099-890960
cambodia@sketch-travel.com



kromatourspp 099-890960

クローマー観光ニュース

- ▶ **カンボジアフェスティバル2026年開催のお知らせ**
10周年目となるカンボジアフェスティバルが2026年5月3~4日にかけ、東京にある代々木公園にて開催される。カンボジア人アーティストによる伝統舞踊や音楽演奏等の他、約70のブースではカンボジア料理や雑貨店、企業案内、NGOによる活動紹介などが行われる。(2026/3/4)
- ▶ **ガソリン価格急騰**
中東問題により、カンボジア国内のガソリン価格が急騰しているほか、一部の販売店では販売量の規制も開始されている。これに伴い、旅行会社でのツアー費や、市内タクシーの価格上昇が始まっている。(2026/3/11)
- ▶ **カンボジアオートショー2026開催**
2026年3月6~8日の3日間、プノンペンにて車の祭典「カンボジアオートショー2026」が開催された。会場には約60社が最新モデルの車両やサービスを115ブースにて展示した。今年度は特にEV車両が注目された。(2026/3/9)
- ▶ **食の祭典「フードテック2026」を9月末に開催予定**
2026年9月28~30日の3日間、プノンペンにて食の祭典「フードテック2026」を開催する。例年、このイベントでは食に関する多くの企業がブース出展を行っている。(2026/2/25)

観光分野の
ニュースです。



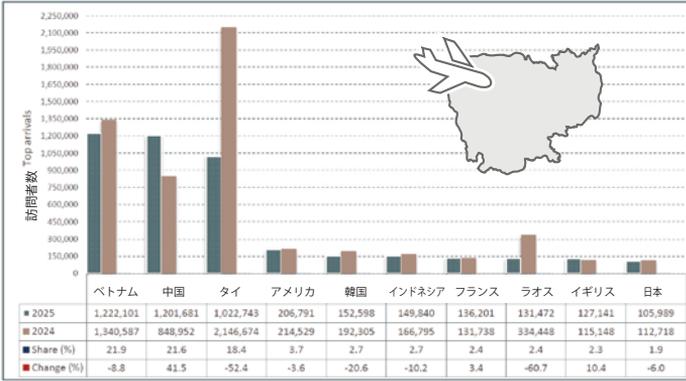


カンボジア観光省観光ニュース

外国人訪問者数の比較(2025年度1月~12月)

	インバウンド旅行者数				比率 (%)	昨年度比 (%)		
	2019	2023	2024	2025*		24/23	25*/19	2025*/24
Air	4,403,995	1,866,231	2,396,937	2,857,716	51.3	28.4	-35.1	19.2
Phnom Penh Int'l Airport (PNH)	2,071,907	1,365,735	1,752,583	2,114,234	38.0	28.3	2.0	20.6
Siem Reap Angkor Int'l Airport (SAI)	1,665,365	484,742	615,126	672,031	12.1	26.9	-59.6	9.3
Sihanouk Int'l Airport (KOS)	666,723	15,754	29,228	71,451	1.3	85.5	-89.3	144.5
Land and Waterways	2,206,597	3,587,000	4,303,188	2,712,036	48.7	20.0	22.9	-37.0
Land	2,049,748	3,520,730	4,218,811	2,622,305	47.1	19.8	27.9	-37.8
Waterways	156,849	66,270	84,377	89,731	1.6	27.3	-42.8	6.3
Total	6,610,592	5,453,231	6,700,125	5,569,752	100.0	22.9	-15.7	-16.9

トップ10 外国人訪問者数



Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2025年度1月~12月にカンボジアを訪れた外国人渡航者数は合計約557万人、2024年度と比較すると16.9%の減少となっています。コロナ前の2019年度の同時期総数は約661万人、こちらも減少していることがわかります。入国地、空港別で見ると、陸路入国が約47.1%、プノンペン空港が38%、シェムリアップ空港は12.1%となっています。タイとの国境紛争の影響で陸路入国が不可となり、シェムリアップの観光産業に強い打撃を与えています。また、ラオスからの旅行者も減少しています。

各種統計情報は下記から取得可能です。

カンボジア訪問者数 seishiron.com/motstatistics-2
アンコール遺跡入場者数 angkorenterprise.gov.kh

▶カンボジア観光省
広報部アドバイザー
西村清志郎



Facebook: [motcambodia.japan](https://www.facebook.com/motcambodia.japan)

Twitter: [motcambodia_jap](https://twitter.com/motcambodia_jap)

Email: info@seishiron.com

【各種ビザ取得、延長、労働許可証取得代行サービス】

観光ビザ(Tビザ)、一般ビジネスビザ(Eビザ)の更新、ワークパミット取得代行サービス。

【通常価格】	【特別価格】
1か月 \$70	1か月 \$??
3か月 \$100	3か月 \$??
6か月 \$180	6か月 \$???
1年 \$310	1年 \$???

労働許可証 → \$???



【短期、中期、長期 運転手付き車両リース】

1日から、中期~長期、仕事用、ファミリー用、ゴルフ用でも、運転手付き車両レンタルやっています。日本人スタッフが運転手との調整を行いますので、トラブル時のストレスも緩和されます。



【個人の起業、法人企業向け、各種ワンストップサービス】

海外進出支援(会社設立、法人登記、各種ライセンス取得、延長代行等)、各種調査(市場調査、企業マッチング、現地訪問調査代行等)、各種イベント、アポイントメント代行業務(NGO、日系企業、ローカル企業等)、通訳、翻訳、視察ツアー各種手配、経験豊かな日本人スタッフとの面談、チャットで、お客様のニーズに合わせて、スピーディーなお見積りと、サービスをご提供。

【訪日旅行手配、JRパス、ビザ&パスポート取得サポート】

取引先や、社員の報奨旅行先として、訪日旅行はいかがでしょうか?弊社は日本での受入責任者登録資格がある旅行会社であり、日本、カンボジア両方に総合旅行業務取扱管理者が在籍。VIP旅行から、一般の旅行まで、お気軽にお問い合わせください。



【銀行口座・証券口座開設、不動産視察、ロングステイ相談】

現地在住ロングステイアドバイザーによる無料相談いつでも開催中!不動産投資、銀行口座・証券口座開設ツアー開催中!LINE、FB、テレグラム等でお気軽にお問い合わせ下さい。



カンボジアで18年、日本語可! 通訳、車両、ビザ、航空券等、各種手配

クロマーツアーズ

Email: cambodia@sketch-travel.com

Phone: 012-890960 / 099-890960

Facebook: [kroमतours](https://www.facebook.com/kroमतours)



日本語でどうぞ!



Website: kroमतourspp

■ 弊社刊行物/ Our Magazines



シエムリアップ版
 プノンペン版
 生活&ビジネス&旅行

くろまる

シエムリアップの便利地図&新聞

クロマップ

プノンペンシティマップ (英語版)

広告掲載のメリット

■ プノンペンの在住者やビジネス渡航者に対し、広告主様の情報をわかりやすく掲載いたします。またカンボジア商工会様や企業様への定期配布、カンボジア関連イベントでの配布も行っており、プノンペンをはじめ、カンボジア進出に興味のある方に直接リーチできるメディアとなります。

■ 各Web検索エンジンのカンボジア関連ワード検索で、上位にヒットする弊社HP上で、広告主様のタイアップ記事を執筆・掲載いたします。広告主様の自社媒体の枠を超えて、メディアの視点からの情報配信が可能です。

■ プノンペン市内の飲食店様ならびにプノンペンの日系企業様への直接配布、在カンボジア日本大使館・領事館、プノンペン市内の日系レストラン、ショップ及びホテル、カンボジア国内外の関連イベント会場での配布、一部シエムリアップの日系企業様。別途、PDF版ダウンロード、Web、SNS等で配信。

■ 広告料金表/ AD Rates

掲載面 Publishing Size	広告料 -1号当たり Advertising Rate/ 1issue	寸法 (mm) Artwork Size
バックカバー Back Cover	600 US\$	W 182 x H 257
表紙裏 Inside Cover Left Page	480 US\$	W 182 x H 257
バックカバー裏 Inside Back Cover Right Page	480 US\$	W 182 x H 257
記事広告 Full Page Special	650 US\$	W 163 x H 236
1ページ (純広告) Full Page Standard	400 US\$	W 163 x H 236
1/2ページ Half Page	230 US\$	W 163 x H 116
1/4ページ(タテ・ヨコ) 1/4 Page	150 US\$	縦 W 80 x H 116 横 W 163 x H 56
1/8ページ 1/8 page	100 US\$	W 80 x H 56

*表記価格にはVATの10%が含まれておりません。
 The listed price not include 10% of VAT.

*表記価格は定価となります。また、契約期間は半年ごとになります。
 This price is listed price. The term of contract is every six months.

*上記料金には広告製作費や翻訳料は含まれません。
 The above fee excludes design fee and translation fee.

*広告掲載の新規お申込み締め切りは、掲載号発行日の前月1日となります。
 The deadline for advertisement posting applications will be the first month before the issue month.

■ 媒体資料/Media Information

言語：日本語 発行月：年6回発行予定
 Written by Japanese Every 2 months, 6 times a year

判型：B5版中綴じ 頁数：36ページ
 B5 Size, Saddle stitch 36 pages

発行部数：2,000部 及びPDF Web配信
 Circulation 2,000copies & PDF Web Distribution

創刊：2006年 (2016年7月、2022年一時休刊)
 First issued in 2006 Oct



PDF版はこちら

2026年3月発行

発行：Krorma Tours Co., Ltd.

制作：クロマーマガジン編集部

- ✉ info@krorma.com
- 🌐 https://krorma.com/
- 📺 krorma
- 📱 @Krorma_magazine
- 📍 cambodia_krorma



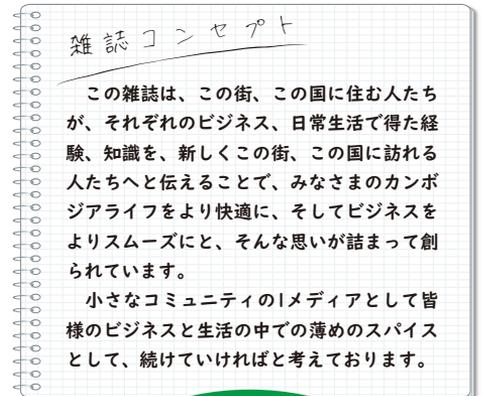
発行人：西村清志郎

制作：桑原沙織

©2023 Krorma Magazine / Printed in Cambodia / All right reserved

本誌掲載の地図・写真・文等の無断転写・複製を禁じます。
 本書の複製・転写は法律で認められる場合の覗き、著作権の侵害となります。

If you are not the named recipient you are hereby notified that any disclosure, copying, distribution or taking of this information for any use whatsoever is strictly prohibited.



広告掲載のお問い合わせはこちらまでお願いいたします。





人生の一選択肢として海外就職!海外生活を満喫!

▶ 正社員とインターンシップ生も募集中!

人気観光一覧

現地発ツアーもビジネス視察も
クロマーツアーズへ!
日本人スタッフ駐在なので安心!

シェムリアップ

●料金は2名様から催行の1名様料金
●乗り合いガイドツアー●各施設入場券別
●GW、お盆、年末年始は料金UPすることがあります。

大人気

62s

アンコールワット
タプロム
クメール料理
アンコールワット/夕日

定番!アンコール1日コース

大人気

55s

ラピュタを彷彿!
魔窟寺院

人気森遺跡!半日ベンメリア

お薦め

45s

クルーズして
夕日鑑賞

半日トシレサップ湖&夕日

大人気

158s

死ぬまでに見たい
絶景にある天空寺院

第2の世界遺産!ブレアヴィヒア

106s

アンコールワット
朝日、バイヨン
タプロム、ベンメリア

1日メカ盛り!アンコールとベンメリア

115s

ベンメリア
コーケー遺跡群

第4の世界遺産!コーケー遺跡

179s

ベンメリア
コーケー遺跡
ブレアヴィヒア

世界遺産2つとベンメリア

22s

カンボジアサーカス

ダイナー
ブッフショー

無形文化遺産 アフサラダシ

【車レンタル・ガイド手配】

シェムリアップ市内 半日	30s	35s	110s	30s
シェムリアップ市内 1日	50s	55s	170s	60s
空港送迎	片道	55s	65s	75s
			40s	

【遠距離追加】 朝日/トシレサップ湖/バンテアイスレイ +15s、ベンメリア/ブノクレーン +50s
コーケー&ベンメリア +130s、ブレアヴィヒア/ブノンペン(片道) +200s等。他の観光地はお問合せ!

ビザ延長・他国ビザ手配

1ヵ月	70s
3ヵ月	100s
6ヵ月	180s
1年	??s

労働許可証申請

銀行・証券口座開設

訪日旅行・ビザ申請



日本語で簡単予約!!

[+855]012-890960 / 015-890960

QRコード

krormatours 012-890960

プノンペン

●車1台当たりの料金、セダンは4人、バンは8人乗車可
●ガイドが必要な場合は別途追加 ●各施設入場券別
●カンボジア連休時、20時以降の利用は料金UPすることがあります。

大人気

55s
70s
70s

王宮
シルバーパゴダ
ワットプノン
国立博物館

人気!市内半日観光ツアー

大人気

70s
85s
70s

カンボジアの
負の歴史を知る
半日ツアー

キングフィールドとS21博物館

お薦め

120s
130s
70s

17-19世紀の王都
5時間ツアー

古都ウドンと現代寺院散策

お薦め

70s
85s
80s

家族旅行にもピッタリ
ワウワウの動物ショー
半日ツアー

楽しさいっぱい!プノンペンサファリ

170s
190s
120s

カンボジアの
映えスポット

ブレアプットパゴダとクメール遺跡

お薦め

180s
190s
120s

長閑な村荘と
アンコール寺院

第3の世界遺産!サンボブレキック

15s
23s
33s

メコン河・リバークルーズ

180s
200s
120s

ベトナム国境/ハット/ヒザラン

18人~ 95s

カンボジアでゴルフ

335s~

*飛行機利用は一人当たりの料金、車利用は一台当たり

日帰りアンコールワット見学(飛行機) 335s/410s
1泊2日アンコールワット(飛行機、宿付) 380s/460s

【車レンタル・ガイド手配】

プノンペン市内 半日	55s / 65s / 70s / 70s
1日	80s / 90s / 100s / 115s
空港送迎	60s / 65s / 80s / 55s
シェムリアップ 片道	115s / 130s / 280s / 100s
日帰り	250s / 330s / 380s / 60s
1泊2日	350s / 390s / 450s / 80s
バタンバン 日帰り	250s / 330s / 380s / 130s
1泊2日	350s / 390s / 450s / 290s
ブレアヴィヒア 日帰り	250s / 330s / 360s / 200s
1泊2日	350s / 390s / 430s / 400s
ケップ/カンボット 日帰り	180s / 190s / 220s / 120s
1泊2日	240s / 260s / 290s / 290s
シハヌークビル 日帰り	200s / 250s / 320s / 130s
1泊2日	290s / 320s / 380s / 290s

【遠距離追加】 キングフィールド S+15/V+25s、PPSEZ S+35s/V+45s/G+20s、
ガーデンシティゴルフ+S25s/V+50s/G+20s等。その他の観光地はお問合せ下さい。



日本語で簡単予約!!

[+855]099-890960 / 081-890960

QRコード

krormatourssp 099-890960

ビジネス視察、取材、コーディネートなど実績多数!!

観光者認可 248/10

<https://cambodia.sketch-travel.com/>
Mail: cambodia@sketch-travel.com

ホテル/VIP・一般車両/ガイド・通訳/レストラン/バス/航空券
視察ツアー/ビザ更新&手配/MICE/取材・撮影手配・同行
アボ代行/スタディツアー/訪日ツアーなど各種手配も承り中!

総合旅行業務取扱管理者在籍 2013年度インバウンドカテゴリーアワード 2014年度グッドホスピタリティアワード受賞 by カンボジア観光省

